رہبر علاج بالغذا
حکیم محمد یٰسین چاولہ

رہبر علاج بالغذا

حکیم محمد یٰسین چاولہ

ادارہ مطبوعات سُلیمانی
رحمان مارکیٹ غزنی سٹریٹ اردو بازار لاہور فون: 7232788
E-mail: idarasulemani@yahoo.com

ناشر : عروہ وحید سلیمانی
مطبع : گنج شکر پریس
پانچواں ایڈیشن : ۱۰۰۰، فروری ۲۰۰۴
سرورق : محمد عامر سعید
قیمت : -/۲۱ روپے

فَلْيَنظُرِ الْإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ۝ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۝ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ۝ فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۝ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ۝ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۝ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ۝ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ۝ مَّتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ۝

(عبس ۸۰: ۲۴ تا ۳۲)

سو انسان ذرا دیکھے تو اپنے کھانے کی طرف۔ ہم نے خوب پانی برسایا۔ پھر ہم نے زمین کو خوب پھاڑا۔ پھر ہم نے اس میں اگایا غلہ۔ اور انگور اور ترکاری اور زیتون اور کھجور اور گنجان باغ اور میوے اور چارہ ہے۔ تمہارے اور تمہارے مویشیوں کے فائدے کے لیے۔

یں ہوئی جو کہ صرف غذا ہی سے ممکن ہے اور اسی طرح
یانی علاج ہوتا ہے۔
بنت طبی دنیا میں فرنگی طب اور اس کے حاملین نے اپنے غلط گمراہ
لناس کی صحت، خراب کرنے والے اصولوں سے اپنی خود ساختہ
صور کچھ اس بلند آہنگی سے پھونک رکھا ہے کہ عوام تو کیا جغادری
رام کے اذہان کو بھی بری طرح مفلوج کر دیا ہے اور وہ بے چارے

معنون

ہم اپنی اس علمی وفنی کوشش کو اپنے اساتذہ کرام کے نام نامی و اسم گرامی سے معنون کرتے ہیں۔ جن کی علمی قابلیت اور اعلیٰ تربیت سے ہمیں بنی نوع انسان کی خدمت کرنے کا موقع ملا ہے۔ اور ہماری دلی دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں بنی نوع انسان کی زیادہ سے زیادہ خدمت کرنے کا موقع عطا فرمائے (آمین)

طالبانِ دُعا

الفاضل حکیم محمد یسین چاولہ

د

پانچواں ایڈیشن		
سرورق	:	محمد عامر سعید
قیمت	:	-/۲۱ روپے

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

پیش لفظ

یہ ایک مسلمہ بات ہے کہ غذا کی اہمیت وافادیت سے کوئی عقلمند انسان انکار نہیں کرسکتا۔ چونکہ غذا کے بغیر زندہ رہنا مشکل ہے۔ اور غذا ہی وہ چیز ہے جس سے خون بنتا ہے اور خون سے جسم کی نشوونما ہوتی ہے۔ غذا کے علاوہ اور کسی چیز سے خون پیدا نہیں ہوتا۔ اسی طرح ہر قسم کے جسمانی علاج میں غذا کی مناسبت اور پرہیز لازم قرار دیا جاتا ہے۔ تاکہ بے خطا اور یقینی علاج ہو سکے ورنہ دوسری صورت میں چاہے اکسیر وتریاق قسم کی ادویات اور انجکشن استعمال کئے جائیں۔ علاج کی یقینی صورت پیدا نہیں ہو سکتی اور اس طرح جسمانی کمزوری دور کرنے اور زائل شدہ طاقت کو بحال کرنے کے لیے غذا ہی استعمال کی جاتی ہے۔ مگر طاقت کی ادویات اور انجکشنوں سے کبھی بھی قوت بحال نہیں ہو سکتی چونکہ ان سے جسم کی نشوونما نہیں ہوتی جو کہ صرف غذا ہی سے ممکن ہے اور اسی طرح روحانی ونفسیانی علاج ہوتا ہے۔

مگر اس وقت طبی دنیا میں فرنگی طب اور اس کے حاملین نے اپنے غلط گمراہ کن اور عوام الناس کی صحت، خراب کرنے والے اصولوں سے اپنی خود ساختہ علمی برتری کا صور کچھ اس بلند آہنگی سے پھونک رکھا ہے کہ عوام تو کیا جغادری قسم کے حکماء کرام کے اذہان کو بھی بری طرح مفلوج کر دیا ہے اور وہ بے چارے

اپنے طریق ہائے علاج، طب یونانی، کو چھوڑ کر ان کی پیروی کرنے لگے ہیں جو کہ ایک مہلک غلطی ہے۔ حالانکہ طب یونانی اور آیورویدک دونوں طریق ہائے علاج فطرت کے اصولوں کے مطابق ہیں۔ مگر دولت کی ہوس نے ان بیچاروں کو حقیقت سے دور رکھا ہوا ہے۔ ورنہ ان میں بھی علمی ذوق، فکر رسا اور اختراعی قوی پوشیدہ ہیں۔ جن کو بروئے کار لا کر دنیا میں نام پیدا کر سکتے ہیں۔ مگر اپنی اختراعی قوی اور فکر رسا کو بروئے کار لانا ہر آدمی کا کام نہیں ہے۔ استاذی مکرم جناب بابائے طب، عظیم سائنسدان، ابوالشفاء حکیم انقلاب المعالج صابر ملتانی لقمان ثانی، علیہ الرحمۃ نے علاج بالغذا کے موضوع پر ایک بلند پایہ اور جامع تصنیف لکھی ہے، جس کی اگر تشریح کی جائے تو کئی ضخیم مجلدات معرض وجود میں آ سکتے ہیں لیکن ہم نے وقت کے تقاضوں کو مدنظر رکھتے ہوئے علاج بالغذا اور اس کی اہمیت کے متعلق مختصر خلاصہ بنام "رہبر علاج بالغذا" ترتیب دیا ہے۔ تاکہ اہل فن حضرات کے علاوہ نو آموز حکمار کرام اور عوام بھی قانون مفرد اعضاء کی روشنی میں غذا کی اہمیت و افادیت سے روشناس ہو سکیں اور انہیں یہ حقیقت بھی معلوم ہو جائے کہ مرض کا علاج دراصل غذا ہی سے ہوتا ہے۔ ادویات سے تو صرف عارضی، وقتی اور نقصان رساں علاج ہوتا ہے۔

خادمان فن

انقلابی حکیم محمد لیسین حسرت چاولہ د

حکیم بشیر احمد علوی ـــ !

مقدمہ

خداوند تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ وہ اپنے بندوں کی ضروریات زندگی کو پورا کرنے کے لیے تمام لوازمات عطا فرماتا ہے اور اسی طرح جب کہ دنیا میں جہالت، بے راہ روی، لوٹ کھسوٹ اور عوام الناس کی جانوں سے کھیلا جانے لگے اور ہر طرف تاریکی ہی تاریکی کے بادل چھا جائیں تو پھر ایسے وقت میں ان برائیوں کو دور کرنے اور ان برائیوں کے مرتکب لوگوں کی اصلاح کے لیے اللہ تعالیٰ اپنے بندوں ہی میں سے کسی ایک بندہ کو منتخب کر لیتے ہیں اور پھر اس کے فکر رسا اور اختراعی قوی کو بروئے کار لا کر ان برائیوں کو دور فرما دیتے ہیں۔

اور اسی طرح جب کہ طبی دنیا میں تاریکیوں کے بادل چھائے ہوئے تھے اور ہر سو فکر رسا کو پامال کرنے والے اژدہے اور اختراعی قوی کو ڈس جانے والے زہریلے سانپ، فرنگی دماغ کے غلط پروپیگنڈہ سے متاثر ہونے والے چیتے طبی دنیا کے دوسرے باشندوں کی زندگی کو اجیرن کرنے کے لیے اپنے دست ظلم کو دراز کرتے رہتے اور ہر جانب اہل دانش کو مایوسیوں کے دامن میں دبا دیتے اور خود مسند اصلاح پر جلوہ گر ہوتے، عوام الناس تو کیا حکمار کرام بھی طب یونانی اور دوسرے علوم طبی کی نشو و ارتقاء کے لیے فرنگی طب کے اصول و قوانین کو باعث ترقی قرار دیتے اور صرف ادویات ہی کو تمام امراض کے لیے آب شفا قرار دیتے اور غذا کی اہمیت و حقیقت اور افادیت کو نہ صرف بھول گئے بلکہ اسے پامال کر رہے تھے۔ مگر قدرت بڑی فیاض ہے۔ کہ وہ اپنے

بندوں پر ظلم و ستم کو عرصہ دراز کے لیے برداشت نہیں کرتی۔ بلکہ اس ظلم و ستم کو روکنے کے لیے کوئی نہ کوئی راہ ضرور ہموار کر دیتی ہے۔

اور اسی طرح طبی دنیا میں ہونے والے اس ظلم و ستم کو روکنے کے لیے اللہ تبارک تعالیٰ نے آسمان طب پر استاذی المکرم حکیم انقلاب المعالج صابر ملتانی علیہ الرحمۃ کی فکر رسا اور اختراعی قوی کا وہ سورج طلوع کیا جس کی روشنی میں فرنگی طب کے تمام دعاوی باطلہ کا پول کھل گیا۔ وہ سورج جس نے طبی دنیا کے اندھیروں کو اجالوں میں بدل ڈالا اسے "قانون مفرد اعضاء" کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ استاذی المکرم حکیم انقلاب المعالج صابر ملتانی" نے اس قانون کی روشنی میں یہ ثابت کیا ہے کہ مفرد اعضاء (ٹشوز) کی نشو و نما غذا اور پرورش خون سے ہوتی ہے اور جب غذا میں کمی بیشی اور خرابی واقع ہوتی ہے۔ تو خون میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔ جس سے ضرورت مند مفرد اعضاء (انسجہ) کو صحیح اور مکمل غذا نہیں ملتی تو ان کے افعال میں خرابی واقع ہو جاتی ہے۔ پس اسی کا نام مرض ہے اور جب صحیح اور مکمل غذا استعمال کرا دی جاتی ہے تو مرض رفع ہو جاتا ہے۔ چونکہ غذا روزانہ زندگی کا عمل اور جزو ہے اور غذا ہی سے خون بنتا ہے۔ مکمل مستقل اور صحیح و کامیاب علاج صرف مکمل غذا ہی سے ہو سکتا ہے۔ دوا اور زہروں سے عارضی اور وقتی نقصان رسان علاج ہوتا ہے کتاب ہذا میں علاج بالغذا اور غذا کی اہمیت کو واضح کرنے کی پوری پوری کوشش کی گئی ہے۔ اگر کوئی پہلو تشنہ رہ جائے تو آگاہ فرما کر شکریہ کا موقع دیں۔ تاکہ آئندہ اشاعت میں اضافہ کیا جا سکے اور عوام کو زیادہ سے زیادہ مستفید کیا جائے۔ خادمان فن انقلابی حکیم محمد یٰسین حسرت جاوید و حکیم بشیر احمد علوی

قانون مفرد اعضاء ایک نظر میں

یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ اخلاط غذا سے بنتے ہیں اور جب اخلاط مجسم ہو کر مادہ کی ٹھوس صورت اختیار کرتے ہیں۔ تو انسجہ مفرد اعضاء (اعصاب، غدد، عضلات) بن جاتے ہیں اور انہی مفرد اعضاء سے مرکب اعضاء ترتیب پاتے ہیں۔ جیسے معدہ امعاء، مثانہ، گردے، پھیپھڑے وغیرہ۔ اخلاط کا مجسم ہو کر انسجہ کا مفرد اعضاء بن جانا اور ایک دوسرے کو متاثر کرنا ایک ایسی حقیقت ہے۔ جس سے کوئی سائنس انکار نہیں کر سکتی۔ مرض انہی مفرد اعضاء کے افعال میں افراط و تفریط سے پیدا ہوتا ہے۔ علاج کی صورت میں جس مفرد عضو میں تسکین ہو وہاں تحریک پیدا کر دی جائے تو غیر طبعی علامات فوراً دور ہو کر صحت بحال ہو جاتی ہے۔

غذا: غذا کی تعریف: غذا ایک ایسی چیز ہے۔ جو تمام جانداروں کی نشو و ارتقاء کے لیے ضروری ہے۔ چونکہ ہر جاندار کے جسم میں ہمیشہ تحلیل اور کمی واقع ہوتی رہتی ہے۔ غذا اس کی کمی اور تحلیل کو پورا کرتی ہے۔ تاکہ جسم کے تمام پرزے کسی کمی بیشی کے بغیر اپنے افعال سر انجام دیتے رہیں۔ اور غذا جسم میں جزو بدن بنتی ہے۔ اور پھر غذا ہی سے خون بنتا ہے اور خون سے تمام جسم کی نشو و ارتقاء ہوتی ہے۔

دوا، دوا کی تعریف

دوا سے مراد ایسی چیز جو جسم کے پرزوں میں اپنی کیفیات سے ان کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف پیدا کرتی ہے۔ دوا اپنی مقدار اور طاقت کے مطابق اعضاء میں

عمل کرنے کے بعد جسم سے خارج ہو جاتی ہے اور دوا خون کی پرورش بھی نہیں کرتی۔

فرق : دوا کسی حالت میں بھی جسم کا حصہ نہیں بنتی۔ مگر غذا سے نہ صرف خون بنتا ہے۔ بلکہ غذا ہی سے جسم کی نشو و ارتقا ہوتی ہے۔ پس دوا سے غذا ہی بہتر ہے۔ جس سے کہ علاج کے علاوہ جسمانی طاقت بھی بحال ہو سکتی ہے اور دوائی، طاقت کے ٹیکول سے جسمانی قوت کبھی بحال نہیں ہو سکتی اور نہ ہی ادویات سے جسم کی نشو و ارتقا تکمیل پذیر ہوتی ہے۔

اقسام غذا

غذا کی دو قسمیں ہیں۔ (۱) غذائے لطیف (۲) غذائے کثیف اور غذائے لطیف کی مزید دو قسمیں ہیں اول اعصابی دوم غدی۔

غذائے کثیف کی تعریف

کثیف غذا سے مراد ایسی غذا ہے جس میں بھاری پن ہو اور جس سے خون گاڑھا بنے جیسے گائے کا گوشت، بھینس کا گوشت وغیرہ اور مزید ان کی دو صورتیں ہیں اول صالح الکیموس یا فاسد الکیموس (۲) کثیر الغذا یا قلیل الغذا یاد رہے کیموس کے معنی خلط ہے اور خلط سے مراد غذا کے ہضم ہونے کے بعد غذا سے پیدا ہونے والی غذا کی ابتدائی لطیف مائع صورت ہے، خلط کی جمع اخلاط ہے اور جب یہی اخلاط مجسم ہو کر مادہ کی ٹھوس صورت اختیار کرتے ہیں تو مفرد اعضاء بنتے ہیں۔ اور انہی مفرد اعضاء سے جسم کی تعمیر مکمل ہو جاتی ہے۔

صالح الکیموس غذا : ایسی غذا جس سے جسم کے لیے بہترین خلط پیدا ہو جیسے بکری کا گوشت، تیتر کا گوشت اور ابلا ہوا انڈہ وغیرہ۔

فاسد الکیموس غذا : ایسی غذا جس سے ایسی خلط پیدا ہو جو جسم کے لیے مفید نہ ہو۔ جیسے نمکین سوکھی ہوئی مچھلی، خشک گوشت وغیرہ۔

کثیر الغذا : سے مراد ایسی غذا جس کا زیادہ حصہ خون بن جائے۔ جیسے نیم برشت انڈے کی زردی اور یخنی وغیرہ۔

قلیل الغذا : سے مراد ایسی غذا جس کا بہت تھوڑا حصہ خون بنے جیسے پالک کا ساگ، سرسوں کا ساگ، خشک گوشت، بینگن وغیرہ۔ مسور کی دال۔

غذا کس طرح ہضم ہوتی ہے

جو غذا ہم کھاتے ہیں اس کا ہضم منہ سے شروع ہوتا ہے۔ لعاب دہن، منہ اور دانتوں کی حرکات دو باؤ غذا کی شکل و کیفیت کو بدل کر ہضم کرنے کی ابتدا کر دیتے ہیں۔ جب غذا معدہ میں چلی جاتی ہے۔ تو حسب ضرورت اس میں رطوبت معدی اپنا اثر کر کے اس کو ایک خاص قسم کا کیمیاوی محلول بنا دیتی ہے اور اس کا اکثر حصہ ہضم ہو کر خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ اور باقی غذا چھوٹی آنتوں میں اتر جاتی ہے۔ معدہ کے فعل و عمل میں تقریباً تین گھنٹے خرچ ہوتے ہیں۔ پھر اس کی رطوبات اور لبلبہ کی رطوبات اور جگر کا صفرا باری باری اور وقتاً فوقتاً شامل ہونے کی قوت پیدا کرتے ہیں۔ اسے کیلوس کہتے ہیں۔ اس فعل و عمل میں تقریباً چار گھنٹے صرف ہوتے ہیں۔ پھر یہ غذا بڑی آنتوں میں اتر جاتی ہے جہاں اس کے ہضم میں تقریباً چار یا پانچ گھنٹے صرف ہو جاتے ہیں پھر کہیں جا کر غذا مکمل طور پر جگر کے ذریعہ پختہ ہو کر خون میں شریک ہوتی ہے اور تب خون بنتا ہے۔ لیکن حقیقت میں غذا پورے طور پر ابھی ہضم نہیں

ہوئی ظاہر ہیں تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ غذا ہضم ہوگئی ہے۔ کیونکہ وہ خون بن جاتی ہے۔ مگر طب قدیم میں صحیح معنوں میں غذا اس وقت تک ہضم نہیں ہوتی۔ جب تک کہ وہ خون سے جدا ہو کر جسم کا حصہ نہ بن جائے۔ غذا کو خون بننے تک اگر گیارہ بارہ گھنٹے صرف ہوتے ہیں۔ تو جزو بدن ہونے تک تین چار گھنٹے اور خرچ ہو جاتے ہیں۔

مناعت (امیونٹی) قوت مدافعت اعضاء

یہ قوت اعضاء میں پائی جاتی ہے اور ہر قسم کے اعضا میں مختلف اقسام کی قوت ہوتی ہے جس کا ثبوت یہ ہے کہ جیسے مختلف اقسام کے جراثیم یا مختلف اسباب مختلف اعضاء پر اثر انداز ہوتے ہیں تو پھر اسی طرح مختلف اعضاء کی قوتِ مدافعت ان کا مقابلہ کرتی ہے اور جسم کو تکالیف و امراض سے بچائے رکھتی ہے قوت مدافعت کو سمجھنے کے لیے اس بات کو ذہن نشین کر لیں کہ طب میں قوت کا مرکز روحِ طبی ہے۔ اور پھر روح کی تین قسمیں ہیں۔

۱۔ روحِ طبعی: جو کہ جگر میں ہوتی ہے۔ اس کا عمل در دخل غدد میں ہوتا ہے۔

۲۔ روحِ نفسانی: جو دماغ میں ہوتی ہے۔ اور اس کی تحریکات اعصاب میں چلتی ہیں۔

۳۔ روح حیوانی: یہ قلب میں ہوتی ہے۔ اس کے افعال و اثرات عضلات میں کام کرتے ہیں۔ جاننا چاہیے یہی ارواح اپنے متعلقہ اعضا میں ان کی

قوتوں کو قائم رکھتی ہے۔ پس یہی ان کی اہمیت ہے۔ اور جب ان ارواح کے مزاج میں خرابی واقع ہوتی ہے۔ تو اس سے اعضاء کے قویٰ اور ان کی اہمیت خراب ہو جاتی ہے۔ یاد رہے روح طبیؔ کی پیدائش خون سے ہوتی ہے۔ اور خون غذا سے بنتا ہے۔ یعنی خون اخلاط کا مرکب ہے۔ اخلاط عناصر سے مرکب ہیں اور عناصر ارکان سے مرکب ہیں۔ تو اس سے ثابت ہوا کہ ارواح اور قویٰ کی ترکیب میں آگ ہوا اور پانی شامل ہیں ان ہی کے اعتدال سے جہاں خون اور ارواح کا قوام قائم رہتا ہے۔ وہاں قویٰ اور اعضاء میں طاقت رہتی ہے۔ پس اسے ہی قوتِ مدافعت اعضاء یا امیونٹی کہتے ہیں۔

قوّتِ مدبرۂ بدن (وائٹل فورس)

جاننا چاہیئے کہ جسم انسان میں جو مختلف قوتیں مختلف اعضاء بلکہ ہر خلیہ و حیوانی ذرہ (CELL) میں کام کر رہی ہیں وہ تمام مفرد اعضاء اعصاب، عضلات غدد کے ماتحت کام کر رہی ہیں۔ اور ان مفرد اعضاء کے مراکز دل و دماغ اور جگر ہیں۔ جن کی قوتیں ارواح کے ماتحت ہیں۔ اور یہ تینوں ارواح (روح حیوانی۔ روح نفسانی اور روح طبعی) روح طبیؔ کے ماتحت ہیں۔ جس طرح تمام جسم کو غذا ایک خون سے ملتی ہے۔ اسی طرح جسم ایک روح طبی سے ایک نظام میں رہتا ہے۔ روح طبی جو نظام قائم رکھتی ہے۔ اس نظام کا نام قوت مدبرہ بدن ہے۔ جب روح طبی کا اعتدال قائم نہیں رہتا تو یہ نظام بگڑ جاتا ہے۔ جیسے ہومیوپیتھی نے روح کا بیمار ہونا کہا ہے۔ قوت مدبرہ

بدن کے افعال کو سمجھنے کے لیے کیفیات اور مزاج کی طرف سے ابتدا کریں۔ کیونکہ یہی انسان کے اندر ابتدائی محرکات ہیں یعنی جسم انسان میں جو کوئی شے یا امر اندرونی طور پر مادہ یا روح کی صورت میں اثر کرتا ہے۔ تو اس کا اثر کیفیات بلکہ ایک مزاج کی صورت میں ہوتا ہے۔ یعنی یہ اثر گرمی و سردی اور تری و خشکی کی صورت میں ہوتا ہے۔ لیکن یہ اثر کبھی صرف گرمی یا صرف سردی یا صرف خشکی یا تری کی صورت میں نہیں ہوتا۔ بلکہ مرکب صورت میں ہوتا ہے۔ جیسے گرمی تری، گرمی خشکی، سردی تری اور سردی خشکی دو دو مرکب کیفیات ہیں ان ہی کو طب میں مزاج کہتے ہیں جب کوئی شے یا امر جسم پر اثر کرتا ہے جس طرح دو مرکب کیفیات یعنی مزاج کے ساتھ اثر کرتا ہے۔ اسی طرح وہ بجائے ایک مفرد عضو کے دو دو اعضا پر اکٹھا اثر کرتا ہے۔ فرق صرف یہ ہوتا ہے کہ اس کا پہلا اثر عضوی اور دوسرا دموی ہوتا ہے۔ یا پہلے اثر کو مشینی اور دوسرے کو کیمیائی اثر کہتے ہیں۔ یعنی کوئی شے یا امر جسمانی یا روحانی طور پر صرف اعصاب یا صرف عضلات یا صرف غدد پر اثر نہیں کرے گا۔ بلکہ یہ اثر اعصابی عضلاتی یا اعصابی غدی یا غدی عضلاتی ہوگا۔ طب میں مزاج بیان کرنے میں بھی یہی خوبی ہے جس کو فرنگی معالجین اور جدید سائنس سمجھ نہیں سکی یعنی طب میں کوئی شے یا امر اور مادہ یا روح وغیرہ اپنا اثر کرتے ہیں۔ تو اس کا اثر مشینی (مکینیکل) اور کیمیاوی (کیمیکل) دونوں بیک وقت ہوتے ہیں۔ جن کو طب مزاج کی صورت میں بیان کرتی ہے یعنی گرم تر و خشک اور سرد تر و سرد خشک اور اس کے برعکس بھی بیان کیا جاسکتا ہے۔ تر گرم و خشک گرم، خشک سرد لیکن اُلٹا

بیان کرنے کی بجائے ان کی کیفیات کے درجے مقرر کر دیئے ہیں۔ جو چار درجوں تک ہیں۔ ان ہی کی کمی بیشی سے تقدم و تاخر کا پتہ چل جاتا ہے۔ جس سے اس کی مشینی اور کیمیاوی صورتیں سامنے آجاتی ہیں۔ یعنی جس کیفیت میں تیزی اور زیادتی ہوتی ہے۔ وہ عضوی یا مشینی ہوتی ہے اور جس میں ہلکا پن اور کمی ہوتی ہے۔ وہ دموی یا کیمیاوی ہوتی ہے۔ اور اس کا تعلق دوسرے عضو کے ساتھ ہوتا ہے۔ اس حقیقت کو سمجھ لینے کے بعد آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ جب کوئی شے یا امر جسم پر اثر کرتا ہے۔ تو اس کا مشینی اثر کسی ایک عضو پر شروع ہو تو اس کے فعل میں تیزی واقع ہوتی ہے اور اس کا کیمیاوی اثر جسم کے دیگر عضو پر اثر انداز ہو کر اس کو اعتدال پر لانے کی کوشش کرتا ہے۔ گویا پہلا اثر اگر مرض تصور کر لیں۔ تو دوسرا اس کے لیے شفا ہے۔ یہی مرض و شفا اور عمل و ردعمل کے افعال اعضا سے روح تک پہنچ جاتے ہیں۔ جس میں تیزی ہوتی ہے۔ وہ غالب رہتا ہے۔ اور اس طرح جسم اور روح کا سلسلہ چلتا ہے۔ ان حقائق پر زندگی اور صحت کا دارومدار ہے جو نظام ان اعمال کو قائم رکھتا ہے۔ پس اسی کا نام قوت مدبرۂ بدن ہے (وائٹل فورس)۔

غذا کے ہضوم وفضلات

جاننا چاہیے۔ کہ جو غذا یہ ہم کھاتے ہیں وہ کھانے کے بعد مندرجہ ذیل ہضوم میں سے گزرتی ہیں (۱) ہضم معدی وامعائی (۲) ہضم کبدی (۳) ہضم عروقی (۴) ہضم عضوی یعنی پہلے ہضم معدی وامعائی کا فضلہ براز ہے دوسرے ہضم کبدی کا فضلہ بول ہے تیسرے ہضم عروقی کا فضلہ پسینہ ہے چوتھے ہضم عضوی کا فضلہ منی ہے۔

جو غذا یہ ہم کھاتے ہیں۔ وہ سب سے پہلے معدہ وامعاء میں پکتی ہیں۔ بعد ازاں اس غذا کا لطیف حصہ عروق ماساریقا کے ذریعہ جگر میں چلا جاتا ہے۔ بقایا مواد ایک فضلہ کی صورت میں یعنی پاخانہ بن کر باہر نکل جاتا ہے۔ غذا کا لطیف حصہ جگر میں پہنچ کر پکتا ہے۔ اس کے بعد اس کا اعلیٰ حصہ عروق میں چلا جاتا ہے اس کا فضلہ بول ہے۔ عروقی لطیف حصہ میں جب کیمیادی تبدیلیاں ہوتی ہیں تو اس کا لطیف حصہ اعضاء میں چلا جاتا ہے۔ اور بقایا فاضل مواد پسینہ کی شکل میں باہر نکل جاتا ہے۔ اعضاء میں جو اعلیٰ حصہ آتا ہے۔ وہ پختہ ہوکر اعضاء کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ اس کا فاضل حصہ منی ہے۔

بھوک اور پیاس کی ماہیّت

اعضائے بدنیہ کی طلبِ غذا کا نام بھوک ہے۔ یعنی انسانی جسم روزانہ جو قوت اپنے احساسات وحرکات اور ہضم پر خرچ کرتا ہے۔ اس کی کمی کو پورا کرنے کے لیے غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔ اسی ضرورت کے اظہار کو بھوک کہیں گے یاد رہے زائل شدہ قوت خون سے حاصل ہوتی ہے اور خون غذا سے بنتا ہے۔ تو گویا غذا کا کام بدل ما یتحلل کو پورا کرنا ہے۔ بھوک دو طرح کی ہوتی ہے اول اشتہائے صادق دوم اشتہائے کاذب، اشتہائے صادق کی علامت یہ ہے کہ جسم میں فرحت اور ہلکا پن ہوگا۔ اور طبیعت گرم معلوم ہوگی۔ اور غذا کھاتے وقت لذت محسوس ہوگی۔

اشتہائے کاذب کی یہ نشانی ہے کہ اس میں دل گھٹنے لگے گا۔ اور کھانے میں بے دلی سی رہے گی۔ کھانا کھانے کے بعد جسم سست اور بھاری رہے گا۔ اور تھوڑی دیر کے بعد ایسے محسوس ہونے لگتا ہے کہ جیسے ریاح بن کر معدہ سے دماغ کی طرف جا رہی ہیں اور سر میں درد اور چکروں کی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے اور بغیر بھوک کے کھانے سے تبخیر معدہ، قبض، سوزش امعاء اور اختلاج جیسے عوارض لاحق ہوجاتے ہیں اور پھر صحیح علاج نہ ہونے کی وجہ سے یہ عوارض دائمی صورت اختیار کرلیتے ہیں اور پھر مریض موت وحیات کی کشمکش میں مبتلا ہوکر ایام زندگی کو گزارتا ہے۔ ان عوارض سے بچنے کے لیے کھانا سلیقہ سے کھانا چاہیے یعنی ہر غذا پہلی غذا ہضم ہونے کے بعد کھانی چاہیے اور جب کہ اصل اور صادق بھوک کی تمام نشانیاں موجود ہوں۔ چونکہ ہر غذا جو کہ ہم کھاتے ہیں۔ اس کے ہضم ہونے میں کم از کم چھ یا سات گھنٹے خرچ ہوتے ہیں اگر چھ گھنٹہ سے قبل کھا لیا جائے تو طبیعت جو پہلی غذا کے ہضم کی طرف متوجہ تھی اسے ہضم کئے بغیر چھوڑ کر دوسری غذا کی طرف مصروف ہوجائے گی۔ اس سے پہلی غذا میں

تعفن وفساد پیدا ہو جائے گا اور اگر طبیعت دوسری غذا کی طرف توجہ نہ دے گی تو پھر اس غذا میں تعفن وفساد کا پیدا ہونا ضروری ہے۔ جو کہ باعثِ مرض ہے اور مرض ہی کی وجہ سے انسان اپنے امور زندگی کو صحیح طریقہ سے انجام نہیں دے سکتا اور وہ امور زندگی کیا ہیں؟ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہم پر عائد شدہ حقوق وفرائض ہیں یعنی حقوق العباد اور حقوق اللہ جن کی بجا آوری ہماری زندگی کا مقصد اعلیٰ ہے اور ان کی بجا آوری ایسے ہی ممکن ہے کہ ہم صحت مند ہوں اور صحت مند رہنے کے لیے ہمیں نہ صرف صحت کے علم وعمل سے واقف ہونا ضروری ہے بلکہ ان کی روشنی میں ان پر عمل کرنے سے ہی صحت برقرار رہ سکتی ہے۔

بھوک کی طرح پیاس کی بھی دو قسمیں ہیں۔ اوّل صادق پیاس دوم کاذب پیاس جاننا چاہیے۔ غذا کھانے کے بعد معدہ میں جاتی ہے تو دوران ہضم اعضائے انہضام کی طلب آب کو پیاس کہتے ہیں۔ چونکہ اگر کھانے یا غذا کے جزا میں حسب ضرورت پانی کی مقدار کم ہوگی۔ تو وہ ہضم ہو کر محلول نہیں بن سکے گی۔ اس لیے غذا کو ہضم کرنے کے قابل بنانے کے لیے اعضائے بدنیہ کو پانی کی ضرورت پڑتی ہے بس اسی ضرورت کے اظہار یا کیفیت کو پیاس کہتے ہیں جو کہ انہیں پانی بہتر ہونے پر ختم ہو جاتی ہے۔

صادق پیاس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ معدہ میں پڑی ہوئی غذا کو رقیق بنائے اور اسے باریک شریانوں سے گزرنے کے قابل بنائے۔ غذا کھانے کے دوران میں جب بھی پیاس لگتی ہے۔ تو اس کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ اول صورت میں تیزی اور تیزی پیدا کرنے والی غذاؤں کی بے چینی اور دوسری صورت میں معدے میں انتہائی خشکی جو غذا کھانے کے ساتھ اکثر بڑھ جاتی ہے اور طبیعت اسے رقیق کرنے

کے لیے پانی طلب کرتی ہے اور کاذب یا جھوٹی پیاس کی علامت یہ ہے کہ اگر پیٹ بھر کر تسلی کے ساتھ پانی پی لیا جائے۔ لیکن پھر بھی پیاس نہ بجھے اس کی وجہ عام طور پر شور بلغم یا لیسدار مواد کی معدے میں زیادتی ہوتی ہے جس کو طبیعت رفع کرنا چاہتی ہے۔ مگر ٹھنڈا پانی پی لینے سے بلغم اور بھی جم جاتا ہے جس کی وجہ سے مادہ شور میں زیادتی واقع ہو جاتی ہے۔ اور اسی طرح ہیضہ میں بھی پیاس کی شدت ہوتی ہے جس کی وجہ غذا کا کچا ہونا اور معدہ میں اعصابی سوزش اور متعفن مواد کی موجودگی ہوتی ہے جس کا علاج یہ ہے کہ اعصابی سوزش کو دور کیا جائے اور بعض اوقات تر میووں کے استعمال سے سخت ورزش اور سخت حمام اور جماع کے بعد جب پیاس لگے تو پانی کا استعمال نہ کرنا چاہیے ایسے ہی نہار منہ پانی نہیں پینا چاہیے۔ چونکہ ایسا کرنے سے معدہ کے پٹھوں پر بوجھ پڑنے سے سوزش ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے تبخیر معدہ جیسے عوارض لاحق ہو جاتے ہیں۔

ایک ہی مفرد یا مرکب دوا یا غذا سے تمام امراض کا علاج ناممکن ہے

اللہ تعالیٰ نہ صرف حکیم مطلق ہے بلکہ وہ رحیم بھی ہے تو رحمت کا مطلب بھی یہی تھا کہ وہ زندگی کی تکلیفوں کو دور فرمادے اور صحت وتندرستی کے لیے تسکین کا سامان پیدا کر دے یہ رحمت ہی کی کرشمہ سازیاں ہیں کہ جس نے رنج میں راحت، غم میں لذت اور سختیوں میں دلپذیری کی حالت پیدا کر دی۔

چنانچہ اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام پاک میں تسکین زندگی وصحت کے مختلف پہلوؤں پر ہر مقام پر توجہ دلائی ہے اور سب میں سے کائنات خلقت کا مختلف اور طرح طرح کا ہونا ہے اور انسانی طبیعت کا یہ خاصہ ہے کہ یکسانی و یک رنگی سے اکتاتی ہے اور تبدیلی و مختلف قسم کے ماحول میں خوشگوار کیفیت محسوس کرتی ہے پس اگر کائناتِ ہستی میں محض یکسانی و یک رنگی ہی ہوتی تو یہ دلچسپی اور خوشگواری پیدا نہ ہوسکتی۔ جو اس کے ہر گوشہ میں ہمیں نظر آرہی ہے اوقات کا اختلاف، موسموں کا اختلاف، خشکی وتری کا اختلاف اور گرمی وسردی کا اختلاف نظامِ طبعی کے گوناگوں نظارے اور دنیا کی اشیاء کا اختلاف جہاں بے شمار خوبیاں اور فوائد رکھتا ہے۔ وہاں ایک بڑا فائدہ دنیا کی زیب وزینت اور زندگی کے لیے تسکین وراحت بھی ہے تسکین اور راحت اس وقت میسر ہوسکتی ہے جب کہ آدمی تندرست ہو ورنہ بیماری کی صورت میں وہ زندگی کی آسائشوں سے کب مستفید ہوسکتا ہے اور پھر اسی طرح رات دن کا اختلاف صرف رات دن کا اختلاف ہی نہیں بلکہ ہر دن ڈھلتا ہے اور اس کا ایک خاص منظر ہوتا ہے۔ اوقات کا یہ روزانہ اختلاف ہمارے احساسات کا ذائقہ بدلتا رہتا ہے اور یکسانیت کی افسردگی کی جگہ تبدیلی وتجدید کی لذت اور سرگرمی پیدا ہوتی رہتی ہے اور پھر اسی طرح موالیدِ ثلاثہ کا باہمی اختلاف بھی روزِ روشن کی طرح واضح ہے جس کی تشریح حسبِ ذیل ہے

۱۔ حیوانات کا اختلاف: اور اسی طرح انسان بذاتِ خود اپنے جسم کو دیکھے اور پھر تمام حیوانات کو دیکھے کہ اللہ تعالیٰ نے کس طرح، طرح طرح کے اختلافات

سے اس میں قسم قسم کی شکل وصورت اور دلپذیری کردی ہے وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ وَالْاَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ اَلْوَانُہٗ (اور انسان۔ جانور، چارپائے طرح طرح کی رنگتوں کے)

نباتات: (نباتات کو دیکھئے درختوں اور پودوں کے مختلف ڈیل ڈول ہیں مختلف رنگ ہیں، مختلف خوشبوئیں ہیں۔ مختلف خواص ہیں اور پھر دانہ اور پھل کھاؤ۔ تو مختلف قسم کے ذائقے ہیں مثلاً آپ کچا آم کھائیں تو اس کا ذائقہ اور فوائد الگ ہوں گے اور اگر اس کی گٹھلی کھائیں تو اس کے الگ فوائد وخواص ہوں گے (۱) اَوَلَمْ یَرَوْا اِلَی الْاَرْضِ کَمْ اَنْبَتْنَا فِیْھَا مِنْ کُلِّ زَوْجٍ کَرِیْمٍ (۲۶-۷) وَمَا ذَرَاَ لَکُمْ فِی الْاَرْضِ مُخْتَلِفًا اَلْوَانُہٗ اِنَّ فِیْ ذٰلِکَ لَاٰیَۃً لِّقَوْمٍ یَّذَّکَّرُوْنَ (۱۳-۱۶) وَھُوَ الَّذِیْٓ اَنْشَاَ جَنّٰتٍ مَّعْرُوْشٰتٍ وَّالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا اُکُلُہٗ (۶-۱۴۱) ترجمہ: کیا ان لوگوں نے کبھی زمین پر نظر نہیں ڈالی اور غور نہیں کیا کہ ہم نے نباتات کی ہر دو دو بہتر قسموں میں سے کتنے بے شمار درخت پیدا کردیئے ہیں (۲) اور دیکھو اللہ نے جو پیداوار مختلف رنگتوں کی تمہارے لیے زمین میں پھیلا دی ہے۔ سو اس میں بھی عبرت پذیر طبیعتوں کے لیے حکمت الٰہی کی بڑی ہی نشانی ہے (۳) اور وہ حکیم وقدیر ہے جس نے طرح طرح کے باغ پیدا کردیئے ہیں ٹٹوں پر چڑھائے ہوئے اور بغیر چڑھائے ہوئے اور کھجور کے درخت اور طرح طرح کے کھیت، جن کے دانے اور پھل کھانے میں مختلف ذائقہ رکھتے ہیں۔

جمادات: حیوانات اور نباتات ہی نہ صرف مختلف خواص وفوائد رکھتے ہیں بلکہ جمادات میں بھی قانون فطرت کام کر رہا ہے وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِیْضٌ وَّ

صُمُّۢ مختلفٌ اَلْوَانُھَا وَغَرَابِیْبُ سُوْدٌ (۳۵-۲۷) (ترجمہ) اور پہاڑوں کو دیکھو گوناگوں رنگتوں کے ہیں کچھ سفید کچھ سرخ۔ کچھ کالے کلوٹے۔

اللہ تبارک وتعالٰی نے اس کائنات میں جن بے شمار اشیاء کو پیدا کیا ہے اہل علم وفن حضرات نے ان تمام اشیا کو اصول موالید ثلاثہ کے تحت جمادات، نباتات اور حیوانات میں تقسیم کر دیا ہے اور ان تینوں اشیاء کا فرق واضح طور پر ہمارے سامنے ہے اور موالید ثلاثہ کے افعال واثرات بڑی آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں اور پھر انہیں استعمال کرنے میں کوئی تکلیف پیش نہیں آتی۔ موالید ثلاثہ کی طرح کائنات کی تمام اشیاء کے فوائد وخواص حاصل کرنے کے لیے ہم نے انہیں قانون مفرد اعضاء کے تحت تین اثرات میں تقسیم کر دیا ہے تاکہ ان کے افعال واثرات کو سمجھنے کے لیے کوئی دقت پیش نہ آئے اور ان تینوں اثرات کو ضرورت کے تحت نہ صرف کم وبیش کر سکتے ہیں بلکہ ان سے علاج معالجہ میں بغیر کسی غلطی کے کامیاب ہو سکتے ہیں اس کے علاوہ عوام وخواص نہایت آسانی سے ہر چیز کو اپنے استعمال میں لا سکتا ہے۔

جاننا چاہیئے اس کارزار حیات کی تمام اشیاء جو کہ موالید ثلاثہ (نباتات۔ جمادات۔ حیوانات) کی صورت میں موجود ہیں یہ سب صرف تین بنیادی اثرات کی حامل ہیں اور حکیم مطلق نے چوتھا اثر ہی پیدا نہیں کیا۔ مگر ان تینوں اثرات کے باہم فعل وانفعال اور کسر وانکسار سے سینکڑوں افعال واثرات پیدا کیے جا سکتے ہیں۔ جیسا کہ خالق ارض وسما نے اپنے نور سے صرف تین رنگ، نیلا، سرخ اور پیلا بنائے ہیں مگر ان کو ایک دوسرے میں ملا کر بے شمار رنگ پیدا کئے جا سکتے ہیں بلکہ بنائے بھی جا رہے ہیں۔ لیکن ان سب کے کلی اور بنیادی اثرات تین ہی رہیں گے اور وہ تین اثرات کیا ہیں (۱) کھار (الکلی) سردی (۲) ترشی (ایسڈیٹی) خشکی (۳) سالٹ (نمک) گرمی وغیرہ اور ہم تمام دنیا کی کسی شے کو استعمال کریں وہ مذکورہ بالا تین اثرات میں سے کسی ایک اثر کی ضرور حامل ہو گی یعنی اس کے افعال واثرات کھاری پن ہو گا۔ یا ترشی یا پھر نمک کی خاصیت وکیفیت ہو گی اور اس طرح جب ہم عملی طور پر ان چیزوں کے استعمال کرتے ہیں تو ہمیں تجربہ سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ کھار الکلی یا پوٹاشیم کے استعمال سے جسم میں رطوبات اور سردی بڑھ جاتی ہے اور پھر ان رطوبات کا اخراج نہ صرف زیادہ ہوتا ہے بلکہ آسانی سے ہوتا ہے اور ترشی کے استعمال سے جسم میں خشکی۔ کاربن کیلشیم اور جوش خون بڑھنے سے ریاحی اثرات پیدا ہو جاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح نمک کے استعمال سے بھی جسم میں حرارت وتیزی بڑھ جاتی ہے یاد رہے قانون مفرد اعضاء (طب اسلامی) کے تحت کھاری اشیاء جسم میں رطوبات، تری اور بلغم پیدا کرتی ہیں اور ان کا اثر عصبی نسیج (نروز ٹشوز NERVE TISSUES) پر ہوتا ہے اور اس کا مرکز دماغ (BRAIN) ہے کھار سے قارورہ مقدار کے لحاظ سے زیادہ اور اس کی رنگت سفید ہوتی ہے اور ترش اثرات کی حامل اشیاء جسم میں خشکی وانقباض اور جوش وریاح پیدا کرتی ہیں اور ان کا اثر نسیج عضلاتی (MUSCULAR TISSUE) پر ہوتا ہے جن کا مرکز دل (HEART) اس حالت میں قارورہ مقدار میں کم اور رنگت سرخ یا مائل بہ زردی ہوتی ہے۔ اور اسی طرح نمکین اشیاء ہیں جو جسم میں حرارت وتیزی پیدا کرتی ہیں۔ اور اسی طرح ان کا اثر نسیج تشری (EPTHLIAL TISSUES) جس کا مرکز جگر (LIVER) ہوتا ہے۔

اس حالت میں قارورہ کی مقدار پوری مگر جلن کے ساتھ اور رنگت زردی مائل بہ سفیدی ہوتی ہے۔ پس تین ہی حیاتی اعضا ہیں اور انہیں اعضائے رئیسہ دل، دماغ اور جگر کے نام سے تعبیر کرتے ہیں چوتھا مفرد عضو نسیج الحاقی (بنیادی عضو) ہیں شامل ہے جو کہ اپنی غذا ان مذکورہ بالا حیاتی اعضاء سے حاصل کرتا ہے۔

خلاصہ: تمام کائنات تین مختلف اقسام میں منقسم ہے اور اسی طرح تمام انسان بھی مختلف طبائع رکھتے ہیں اور پھر ہر جاندار اپنے اندر ایک خاص کیفیت و مزاج رکھتا ہے اور اسی طرح آدمی کا بیمار ہونا ہے کہ وہ تین مختلف بنیادی اسباب سے مختلف بیماریوں کا شکار ہوتا ہے۔ اور پھر ہر بیماری یا مرض بھی اپنی ایک خاص کیفیت و مزاج رکھتی ہے اور علاج کی صورت میں بھی یہی قانون ہے کہ کھار (الکلی) پوٹاشیم یعنی کاربوہائیڈریٹ کے زیادہ اثرات کی حامل اشیاء سے پیدا شدہ امراض کا علاج تیزابی و ترش اشیاء و اغذیہ سے اور کبھی [illegible] اور کیلشیم کے اثرات سے پیدا شدہ امراض کا علاج روغنی و سلفر والی اشیاء سے اور اسی طرح سلفر و روغنی اثرات کے استعمال سے پیدا ہونے والے عوارض کا علاج کھاری اشیاء سے کیا جائے گا۔ یعنی اعصابی امراض کا علاج عضلاتی ادویہ سے اور اغذیہ سے اور عضلاتی امراض کا علاج غدی اغذیہ و ادویہ سے اور غدی امراض کا علاج اعصابی اغذیہ و ادویہ سے کیا جائے گا۔ چونکہ ہر مرض کی دوا علیحدہ کیفیت و خواص کی حامل ہوتی ہے اور ہر دوا یا غذا مفرد ہو یا مرکب اپنی ایک مخصوص تاثیر اور کیفیت رکھتی ہے۔ اور پھر یہ کیسے ممکن ہے کہ ایک ہی مفرد یا مرکب دوا یا غذا بیک وقت تمام قسم کے امراض کے لیے مفید و مجرب ہو بلکہ مختلف امراض کے لیے مختلف فوائد و خواص کی حامل دوا یا غذا استعمال کرنا ہوگی۔

حقیقت مرض اور صحت

یہ ایک مسلمہ اصول ہے کہ برائی کبھی قانون کے تحت نہیں ہوتی بلکہ برائی ایک عمل ہے۔ جو بھلائی کی خلاف ورزی سے پیدا ہوتا ہے اسی طرح مرض بھی کسی قانون کے تحت پیدا نہیں ہوتی بلکہ قانونِ صحت کی خلاف ورزی کا نام مرض ہے اور مرض کوئی حقیقت یا مثبت شئے نہیں ہے۔ بلکہ مثبت شئے صحت ہے جو کہ فطرت کے قوانین پر قائم ہے۔ صحت کا حصول و قیام قوانین صحت کا علم و عمل ہے خواہش اور ضرورت کے فرق کو ذہن نشین کر لینے کے بعد انسان شدید بھوک پر ہی کھاتا ہے۔ شدید بھوک سے پیٹ اور انتڑیوں میں پڑا خمیر جل جاتا ہے اور دورانِ خون تیز ہو کر پورے بدن سے فضلات کو خارج کر دیتا ہے اور غذا ہضم ہونے لگتی ہے اور نیا خون بننا شروع ہو جاتا ہے اور اعضا صحت کی طرف لوٹتے ہیں بہر برائی اور لاعلاج بیماری جسم سے نکلنا شروع ہو جاتی ہے۔

اسلامی سائنٹیفک اصولِ حفظانِ صحت

اللہ تبارک و تعالیٰ نے انسان کو نہ صرف اپنی بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے بلکہ ان سے مستفید ہونے کے اصول و قوانین بھی بنائے ہیں۔ جن پر عمل کرنے ہی

سے صحیح طور پر انسان اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں سے فائدہ حاصل کر سکتا ہے اور جیسا کہ اللہ تبارک و تعالیٰ نے اپنے بندوں کو اپنی عطا کردہ کھانے پینے کی اشیاء سے مستفید فرمانے کے لیے اپنے کلام پاک میں جن بے شمار اصول و قوانین کا ذکر فرمایا ہے۔ ان میں سے ایک اصول یہ بھی ہے کہ کلوا واشربوا ولا تسرفوا (ترجمہ) کھائیں اور پئیں اور اسراف نہ کریں یعنی بھوک پر کھائیں اور پیاس پر پئیں ایک بھوک سے دوسری بھوک تک کھانا پینا کُلُوا وَاشْرَبُوا ہے اور ایک بھوک سے دوسری بھوک کے درمیان کھانا اسراف ہے۔ خواہشات ہی خواہشات یا بغیر ضرورت کے کھانے پینے والوں کو اللہ تعالیٰ دوست نہیں رکھتا، یاد رہے کہ اللہ تعالیٰ نے اغذیہ و اشیاء کھانے سے منع نہیں فرمایا ہے بلکہ بدپرہیزی اور بار بار بلاوجہ کھانے والوں کو تنبیہہ کی ہے چونکہ بدپرہیزی اور بلاوجہ بار بار کھانا ہی انسان کو اپنی صحت جیسی عظیم نعمت سے محروم کر دیتا ہے۔

بدپرہیزی اور بلاوجہ اور بار بار کھانے کے نقصانات ایک تو بیک وقت تمام طریق ہائے علاج کے اصول و قوانین کی رو سے مسلّمہ ہیں۔ چونکہ بھلائی ہر حالت میں بھلائی ہی رہتی ہے اور اسی طرح برائی بھی ہر صورت میں برائی ہی ہوتی ہے تو جب ایک آدمی بیماری کی صورت میں بدپرہیزی کرتا ہے۔ لیکن وہ آدمی علاج خواہ کسی بھی طریق ہائے علاج (آیورویدک، یونانی۔ ہومیوپیتھک۔ ایلوپیتھک۔ قانون مفرد اعضاء (طب اسلامی) بائیوکیمک۔ کرومیوپیتھی۔ نیچروپیتھی۔ ہائیڈروپیتھی۔ الیکٹروپیتھی فزیوپیتھی یا فزیوتھراپی نفسیاتی علاج وغیرہ کے معالج سے کرائے مگر وہ اپنی بیماری سے اس وقت تک چھٹکارا حاصل نہ کر سکے گا۔ جب تک کہ اپنی بدپرہیزی کو نہ چھوڑے گا۔ جاننا چاہیئے

کہ بحالی صحت بدپرہیزی اور بار بار کھانے سے ممکن نہیں بلکہ حصولِ صحت کے علم و عمل کو اپنانا ہے اور حصول صحت کے اصول و قوانین کسی خاص گروہ یا نسل کے لیے نہیں ہیں۔ بلکہ تمام انسانوں کے لیے یکساں ہیں۔ جو شخص بھی ان پر عمل کرے گا وہ اپنی صحت کو برقرار رکھ سکے گا اور جب کوئی قوم یا لوگ یا فرد واحد حصولِ صحت کے علم و عمل سے غافل ہو جائے تو پھر وہ مختلف جسمانی عوارض میں مبتلا ہو جاتا ہے اور جب وہ جسمانی طور پر ناکارہ ہو جاتا ہے۔ تو پھر وہ زندگی کے کسی بھی شعبہ میں ترقی نہیں کر سکتا تندرست قومیں اور افراد ہی ہمیشہ دنیا میں نہ صرف کامیاب زندگی بسر کرتے ہیں بلکہ وہ اپنی اچھی صحت ہی کی وجہ سے اپنے علم و فن میں کمال حاصل کر کے آسمان شہرت پر چمکتے ہیں۔

پس اپنی صحت کو بحال رکھنے کے لیے حفظانِ صحت کے اسلامی سائنٹیفک طبی اصولوں پر عمل پیرا ہوں جیسا اوپر ذکر کیا گیا ہے کہ کھائیں پیئیں اور اسراف نہ کریں یعنی صحیح بھوک پر کھائیں اور صحیح پیاس پر پئیں۔ ایک بھوک سے دوسری بھوک تک کھانا پینا کلوا واشربوا ہے تاکہ اس سے بدن کی کمیت اور کیفیت میں استفادہ کیا جا سکے۔ لیکن جب بہ مقدار (خورد و نوش) بڑھ جائے گی۔ تو یہ اسراف میں شامل ہو گی۔ دوسرے معنوں میں ایک بھوک سے دوسری بھوک کے درمیان کھانا پینا اسراف ہے۔

پس حکیم مطلق نے ان دو کلمات طیبہ میں حفظانِ صحت کی تمام باتیں مکمل طور واضح کر دی ہیں۔ اور جو انسان ان پر سنتِ نبوی اور اسلامی سائنسی طبی اصولوں کی روشنی میں عمل پیرا ہو گا وہ ان اصولوں کو صحت کی حفاظت کے لیے بہت مفید

پائے گا۔ چونکہ صحت کی حفاظت خورد و نوش، لباس، رہائش۔ ہوا۔ نیند و بیداری حرکت و سکون بدنی، نکاح، استفراغ و احتباس کی ہر بات حقیقت پر مبنی ہے تو یاد رہے۔ ان مذکورہ چیزوں کے استعمال میں جسم اعتدال ہی پر رہا تو جسم انسانی تاحیات صحت مند رہے گا۔ یہی صحت و عافیت انسان کے لیے اللہ تعالیٰ کے انعامات میں سے ایک اعلیٰ و ارفع اور بہترین انعام ہے بلکہ تمام نعمتوں سے بہت بڑی نعمت ہے اس لیے اس کی حفاظت کرنا بھی بے حد ضروری افضل و اعلیٰ اور مفید چیز ہے۔

صحیح بخاری میں حضرت ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ انہوں نے بتایا کہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا دو نعمتیں ایسی ہیں کہ جن کے بارے میں کئی لوگ دھوکے میں ہیں۔ ایک صحت اور دوسری فراغت ان دونوں نعمتوں سے فائدہ اٹھانا ہی مسرت و شادمانی اور کامیابی و نصرت حاصل کرنا ہے جیسے طب اسلامی (قانون مفرد اعضاء) کی روشنی میں حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنا چاہیے۔ اور ایسے اصولوں پہ ہرگز عمل نہ کرنا چاہیے۔ جو ہمارے ضابطہ حیات (اسلام) کے اصولوں سے متصادم ہوں ہر وہ سائنس جو اسلام کی روشنی میں فلاح انسانیت کے لیے اپنے علم و عمل مرتب کر کے پھیلائے۔ اس پر عمل کریں اور ایسے غیر اسلامی سائنسی طریقوں پہ ہرگز عمل نہ کریں۔ جو کہ غیر اصولی اور غلط ہوں۔ چونکہ اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اس میں تمام علوم و فنون کا ذکر ہے۔ سائنس وغیرہ علیحدہ کوئی چیز نہیں ہے بلکہ سائنس اسلام ہی کا ایک جزو ہے اور پھر سائنس کی بھی بے شمار اقسام ہیں جو کہ اپنے اندر ایک مختلف خاصیت رکھتی ہے۔ خوف طوالت کی وجہ سے بات ختم کیے دیتا ہوں اور سائنس کی جامع تشریح میں اپنی کتاب "اسلام اور سائنس" میں

پیش کروں گا جو کہ ابھی تحریری مراحل میں ہے۔

نوٹ از شمس الاطباء۔ اسراف کا مادہ سرف ہے جس کے معنی انسان کے کسی کام میں حد اعتدال سے تجاوز کر جانے کے ہیں۔ عام طور پر اس کا استعمال انفاق پر ہوتا ہے ارشاد خداوندی ہے والذین اذا انفقوا لم یسرفوا ولم یقتروا اور وہ جب خرچ کرتے ہیں تو نہ بے جا اڑاتے ہیں اور نہ تنگی کو کام میں لاتے ہیں (۲۵-۲۶)

لیکن خلاف فطرت فعل کے جائز حدود سے تجاوز کرنے کے لیے بھی اس لفظ کا استعمال ہوا ہے۔ ارشاد ہوتا ہے یَا عِبَادِیَ الَّذِیْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰی اَنْفُسِهِمْ اپنے پیغمبر میری طرف سے لوگوں کو کہہ دو جنہوں نے اپنی زبانوں پر زیادتی کی (۳۹-۵۳) دوسری جگہ قرآن حکیم میں آتا ہے۔ فَلَا یُسْرِفْ فِّی الْقَتْلِ۔ تو اُسے چاہیے کہ قتل کے (قصاص) میں زیادتی نہ کرے (۱۷:۳۳)

اسی طرح السُّرْفَةُ ایک چھوٹا سا کیڑا ہے جو درخت کے پتے چٹ کر جاتا ہے چنانچہ عرب کہتے ہیں سُرِفَتِ الشَّجَرَةُ درخت کرم خوردہ ہوگیا۔ مجدد طب نے کھانے پینے کے معاملہ میں اسراف کی جو توضیح فرمائی ہے۔ وہ بے حد قابل قدر ہے۔

فلسفہ غذا اور طاقت

یہ حقیقت روزِ روشن کی طرح واضح ہے کہ دنیا میں کوئی دوا بلکہ ایسی غذا
نہیں پائی جاتی جو انسان کو بلاوجہ اور بغیر ضرورت کے طاقت بخشنے اور نہ ہی کوئی
ایسی غذا اور دوا ہے جو کہ بیک وقت تمام انسانوں کے لیے مفید و مجرب ہے
مثلاً دودھ ہی کو لیجئے جو کہ مسلمہ طور پر ایک مقوی غذا ہے۔ لیکن جن آدمیوں کے
جسم میں ریشہ و بلغم اور رطوبت کی زیادتی ہو گی ان کے لیے بہت ہی نقصان دہ
ثابت ہو گا۔ یعنی جن لوگوں کے اعصاب میں تحریک و تیزی اور سوزش ہو وہ اگر
دودھ کو حصولِ طاقت کے لیے استعمال کریں گے تو ان کا مرض بڑھتا جائے گا اور طاقت
کے برعکس ضعف پیدا ہو گا۔ یاد رہے ایسے لوگ جو درج ذیل بلغمی علامات میں مبتلا
ہوں مثلاً نسیان، دمہ بلغمی، نزلہ زکام، کالی کھانسی و ہیضہ، دست، شوگر (ذیابیطس)
آتشک، جریان و سیلان الرحم (لیکوریا)، بندش خون حیض وغیرہ تو گویا ایسے لوگوں
کا دودھ پینا شہرِ خموشاں کے لیے زادِ سفر تیار کرنے کے مترادف ہو گا۔
اور پھر اسی طرح دوسری مقوی غذا گوشت ہے۔ ہر مزاج کے لوگ اس سے
طاقت حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں، مگر گوشت کا بھی ایک خاص مزاج ہے
اور بغیر ضرورت کے استعمال کرنے سے مفید ہونے کے بجائے نقصان دیتا ہے
مثلاً جن لوگوں کے جسم میں جوشِ خون ہائی بلڈ پریشر، یا خون کا دباؤ بڑھا ہوا ہو تو ان کو
خاص طور پر اگر بھنا ہوا گوشت کھلایا جائے تو ان کو قریب المرگ کر دے۔

اور اسی طرح تیسری مقوی اور مشہور غذا گھی ہے جو کہ اس قدر اہم ہے کہ تقریباً ہر
قسم کی غذا تیار کرنے میں استعمال ہوتی ہے۔ لیکن جن لوگوں کو ضعفِ جگر کا عارضہ
ہو وہ اگر گھی استعمال کریں گے تو ان کے ہاتھ پاؤں پھول جائیں گے اور سانس
کی تنگی پیدا ہو جائے گی اور ایسا ہونے کے بعد انسان بہت جلد مر جاتا ہے
ایسی ہی صورت ادویات میں بھی پائی جاتی ہے۔ دنیا میں ایسی کوئی دوا مفرد
یا مرکب نہیں پائی جاتی۔ جسے بلاوجہ اور بغیر ضرورت کے استعمال کریں اور وہ طاقت
بخشے۔ اور نہ ہی کوئی ایسی دوا ہے جو کہ بیک وقت تمام قسم کے مختلف مزاج رکھنے
والے آدمیوں کے لیے مفید و مجرب ہو چونکہ دوا کا بھی ایک مخصوص مزاج ہوتا ہے
اور اگر کسی آدمی کو اس دوا کی ضرورت تو نہ ہو مگر اُسے استعمال کروا دی جائے
تو بجائے فائدہ کے نقصان دے گی مثلاً ایک دوا مفرد یا مرکب جس کا مزاج بلغمی
(اعصابی) ہے وہ اگر کسی ایسے مریض کو استعمال کرائیں جسے کوئی بلغمی عارضہ لاحق
ہو یعنی اگر آپ بلغمی کھانسی والے مریض کو سجی کھار، قلمی شورہ۔ کاسنی۔ چاول وغیرہ
استعمال کرائیں گے تو نقصان دے گی لیکن جن آدمیوں کے جسم میں صفرا کی زیادتی اور
حدت پائی جائے انہیں اگر مندرجہ بالا ادویہ استعمال کرائیں گے تو باعث شفا ہوں
گی۔ چونکہ قانونِ فطرت ہے کہ سردی کو خشکی سے اور خشکی کو گرمی سے اور گرمی کو تری
سے ختم کیا جاتا ہے یا یوں سمجھ لیجئے گا کہ الکلی (کھار) کے اثرات کو ایسڈٹی (تیزابیت)
سے اور تیزابیت کے اثرات کو سالٹ (نمک) سے اور نمک کے اثرات کو کھار کے
اثرات سے تبدیل کیا جائے گا اس لیے ایسا ہرگز نہیں ہو سکتا کہ ایک ہی کیفیت
سے باقی تمام کیفیات کو تبدیل کیا جا سکے یعنی سردی ہی سے خشکی اور گرمی کو ختم کر دیا جائے

یا خشکی سے سردی اور گرمی کو ختم کیا جائے یا گرمی سے باقی دونوں کیفیات کو ختم کیا جائے اور یہ کیسے ممکن ہے کہ دو اہم قسم کے لوگوں کے لیے مفید و مقوی ہو اسی لیے تو کوئی فاضل حکیم اور عقلمند معالج کسی ایک دوا کو عام طور پر مقوی (جنرل ٹانک) قرار نہیں دے سکتا۔ لیکن فرنگی ڈاکٹر اور ان کے دیکھا دیکھی بعض اطبا کرام بھی عام مقوی (جنرل ٹانک) یا خاص مقوی (سپیشل ٹانک) کے نام سے ادویہ فروخت کر رہے ہیں اور یہ بات روزمرہ کے تجربہ سے ثابت ہو چکی ہے کہ اگر ایک دوا مقوی اعصاب و دماغ ہے تو وہ مقوی قلب و عضلات نہیں ہو سکتی۔ مگر ان دوستوں کی مقوی دواؤں کے لیبل اور اشتہار میں یہی لکھا ہوتا ہے کہ "یہ دوا مقوی دل و دماغ جگر و معدہ اور مثانہ وغیرہ" جو کہ سراسر غلط ہے اور حقیقت سے کوسوں دور ہے یہ سب کچھ ان کی کم علمی اور کوتاہ نظری کی دلیل ہے۔ ورنہ ان میں بھی فکر رسا اور ذہنی قوی کے خزانے پوشیدہ ہیں جنہیں اپنے تصرف میں لا کر حقیقت کو تلاش کر سکتے ہیں۔

اور جہاں تک میں نے فرنگی ڈاکٹروں اور فرنگی حکیموں کی کتب سے ان کی فہم کا موازنہ کیا ہے۔ مجھے تو یہی لکھا ہوا ملا ہے کہ "یہ مسہل لاجواب ہے۔ ہر سہ اخلاط کو خارج کرتا ہے یعنی بیک وقت تینوں اخلاط کر بھی خارج کر دیتا ہے" فرض کریں اگر تینوں اخلاط کو بیک وقت خارج کر دیا جائے تو باقی کیا رہ جائے گا۔ میرے خیال میں شہر خموشاں کا باشندہ رہ جائے گا۔ چونکہ ان تینوں اخلاط کے مجموعہ کا نام خون ہے اور اگر خون ہی خارج ہو جائے یا خون پیدا کرنے والے عناصر ہی خارج ہو جائیں تو پھر باقی کیا رہ جائے گا یا پھر اس مسہل میں یہ خوبی ہو گی کہ وہ مطلوبہ خلط کا اخراج کرے گا۔ اور دیگر اخلاط پر اس کا کوئی اثر نہیں ہو گا مگر ایسا

مسہل نایاب ہے اور یہ بات سمجھ میں نہیں آتی کہ ہمارے ان بھائیوں کو ہر سہ اخلاط خارج کرنے والے مسہل کہاں سے مل جاتے ہیں اور پھر یہ کیسے ممکن ہو سکتا ہے کہ ایک دوا اگر بلغم بالکل (کھار) کو خارج کرتی ہے۔ تو وہ صفرا اور سودا (سالٹ اور السڈیٹی) کو بھی جسم سے خارج کرے۔ چونکہ ہر خلط اپنی ایک علیحدہ کیفیت یا خاصیت رکھتی ہے۔ اور اس خلط کو خارج یا ختم کرنے کے لیے بھی الگ الگ کیفیت و خاصیت کی حامل دوا تجویز کرنا ہو گی۔ نہ کہ ایک ہی خاصیت والی دوا کو ہر فن مولا قرار دے کر تمام مرض کے لیے استعمال کریں گے۔

یاد رہے قدرت نے جس چیز میں جو خاصیت یا خوبی مقرر کی ہوئی ہے۔ وہ چیز اپنی اسی خاصیت کے تحت ہی فوائد و نقصان کی حامل ہو گی تاکہ ہر قسم کے خواص و فوائد کی حامل ہو۔ مثلاً پانی کے جو خواص و فوائد ہیں وہ آگ کے نہیں ہو سکتے اور جو خواص و فوائد مٹی کے ہیں وہ ہوا کے نہیں ہیں اور اس طرح جو فوائد و خواص نمک سے وابستہ ہیں وہ تیزابیت (السڈیٹی) کے خواص و فوائد نہیں ہو سکتے اور اسی طرح طب یونانی میں اخلاط ہیں یعنی بلغم کے جو فوائد و خواص ہیں وہ سودا کے نہیں ہو سکتے اور جو صفرا کے ہیں وہ بلغم کے نہیں۔ اسی طرح آیورویدک طریق علاج میں دوش ہیں۔ یعنی جو وات کے خواص و فوائد ہیں وہ پت کے نہیں ہو سکتے اور جو کف کے فوائد و خواص ہیں وہ وات کے نہیں ہو سکتے اور اسی طرح ہومیوپیتھک طریق علاج میں انسانی زہروں کو تسلیم کیا گیا ہے۔ یعنی سفلس کے جو فوائد خواص ہیں وہ سائیکوسس کے نہیں ہو سکتے اور جو خواص و فوائد سائیکوسس کے ہیں وہ سورا کے نہیں ہو سکتے۔ اور کرومیوپیتھی طریق علاج میں جو خواص و فوائد سرخ رنگ

سے پیدا ہوتے ہیں وہ زرد رنگ سے حاصل نہیں کیے جا سکتے اور جو خواص و فوائد
زرد رنگ میں ہیں وہ سفید رنگ میں نہیں پائے جائیں گے یا بائیو کیمک طریق علاج
میں جو فوائد و خواص کالی فاس۔ کالی میور۔ کالی سلف جیسے نمکیات کے ہیں وہ
کلکیریا فاس، کلکیریا سلف اور سلیشا جیسے نمکیات کے نہیں ہو سکتے اور اسی
طرح جو اثرات مذکورہ بالا نمکیات کے ہیں وہ نیٹرم فاس، نیٹرم سلف اور نیٹرم میور
جیسے نمکیات کے فوائد و خواص نہیں ہو سکتے۔ اور اسی طرح کیفیات جذباتِ
انسان ہیں کہ جب آدمی غصہ کی حالت میں ہوتا ہے تو اس کی کیفیت اور ہوتی ہے
اور جب آدمی غم سے متاثر ہوتا ہے تو پھر کیفیت اور ہوتی ہے اور جب آدمی
مسرت و شادمانی سے کھِلتا ہے تو پھر آدمی کی کیفیت اور ہوتی ہے اور یہی کیفیت
عناصر کی ہے کہ کیلشیم (چونا) سے جو تبدیلی و اثرات پیدا ہوتے ہیں وہ آئرن (لوہا)
سے ممکن نہیں اور جو اثرات آئرن کے ہیں وہ فاسفورس سے پیدا نہیں ہو سکتے ہیں۔
تو پھر غور کیجیے کہ ایک مفرد یا مرکب دوا یا غذا جو کہ اعصاب (نروز ٹشوز) کی
نشوونما کرتی ہے۔ وہ جسم کے عضلات (مسکولر ٹشوز) کی نشوونما نہیں کر سکتی
اور اسی طرح جو غذا یا دوا جسم کے غدد، اپیتھل ٹشوز کی نشوونما کرتی ہے وہ
اعصاب (نروز ٹشوز) کی تعمیر و ترقی میں حصہ نہیں لے سکتی۔ مگر فرنگی حکیموں اور
ڈاکٹروں کی ایک دوا فقط اعصاب کو طاقت دینے والی ہو تو اسے باقی ٹشوز
(بافتوں) کے لیے بھی مقوی قرار دیا جاتا ہے جو کہ سراسر غلط ہے۔ ایک
مخلص اور فاضل معالج یہ کبھی تسلیم نہیں کرتا کہ ایک دوا ہر قسم کے کمزوری و
ضعف اور امراض کے لیے نافع ہے لیکن ان بیچاروں کو تو یہ بھی معلوم نہیں کہ

ضعف یا کمزوری کس طرح انسان کو لاحق ہوتی ہے اور جب یہ کمزوری جسم انسان
میں پیدا ہوتی ہے تو اس سے کون کونسے مخصوص اعضاء متاثر ہوتے ہیں یا پھر
بیک وقت تمام اعضاء ہی کمزور ہو جاتے ہیں یا پھر ایسے ہی سمجھ لیجیے کہ
انسان کے فرسٹ یونٹ (بنیادی اکائی) یعنی سیل (CELL) حیوانی ذرہ
جو کہ ہماری طرح زندہ ہے جن اجزاء پر مشتمل ہے ان میں سے کس جزو کی کمی بیشی
ہو گئی ہے۔ یعنی ہر سیل (حیوانی ذرہ) میں ہیٹ (حرارت) فورس (طاقت) انرجی
(توانائی) پائی جاتی ہے۔ جب ان کے باہمی تناسب میں افراط و تفریط یا ضعف
لاحق ہوتا ہے تو پھر کمزوری و ضعف اور امراض پیدا ہوتے ہیں اور جب ان
کے متعلقہ مراکز (دل و دماغ و جگر) کے افعال کو درست کر دیا جاتا ہے تو نہ صرف
ضعف و کمزوری دور ہو جاتی ہے بلکہ دیگر عوارضات بدنیہ بھی کافور ہو جاتے
ہیں۔ یہ وہ راز و رموز ہیں۔ جن سے تہذیب یافتہ ڈاکٹر حضرات اور جدت
پسند اطباء کرام ابھی تک ناآشنا ہیں۔ اور وہ دوسرے طریق ہائے علاج کو
غیر سائنسی کہنے کے سوا کچھ نہیں جانتے۔ حالانکہ ان کے فعل و عمل اور اقوال
میں کافی تضاد پایا جاتا ہے۔ اس سے بڑھ کر ان کی جہالت کا کیا ثبوت ہے
کہ تشریح جسم انسانی کرتے وقت تو وہ اس باریک سے باریک ذرہ تک
چلے جاتے ہیں۔ مگر جب علاج کرتے ہیں تو پھر وہ مرکب اعضاء کو مدنظر رکھتے
ہیں جن کی ساخت میں وہ تمام حیوانی ذرات (CELLS) پائے جاتے ہیں۔
جنہیں یہ ٹشوز کہتے ہیں۔ ان میں سے بیمار تو ایک عضو ہی ہوگا۔ نہ کہ تمام مفرد
اعضاء یا ٹشوز بیمار ہو جائیں گے اور پھر بنائیے علاج میں مرکب اعضاء کو

مدنظر رکھنا ان کے قول و فعل کے تضاد کو عیاں کرتا ہے یا نہیں ؟ فیصلہ آپ پر ہے یاد رہے اب ان ڈاکٹروں کی دیکھا دیکھی حکماء کرام بھی اپنے مریضوں کو وٹامن بی اور سی یا بی کمپلیکس کی کمی بیشی وغیرہ کی وجہ سے ضعف لاحق ہونے کے فتوے دیتے ہیں حالانکہ ان حکماء کرام نے وٹامن کو نہ اپنے اخلاط و مزاج سے تطبیق دی ہے اور نہ ہی ان وٹامن کے اصول و قوانین سے واقف ہیں اور باتیں کرتے ہیں جدت کی کیا جدت یہی ہے کہ کافور کو کیمفر کہہ کر استعمال کرایا جائے اور یہ سمجھ لیا جائے کہ اس سے جراثیم کی فوج ظفر موج کا خاتمہ ہو گیا ہے یا پھر دیسی ادویہ میں انگریزی ادویہ کو ملا کر تجدد پسندی کے دعویٰ کیے جائیں ؟ دونوں طریق ہائے علاج کے اصول و قوانین کو نظر انداز کرتے ہوئے جو مرکبات تیار کیے جاتے ہیں وہ سب بے اصول اور غلط ہیں۔ ان کے متعلق یہ دعوے کرنا کہ اس طرح جدید طریقے نے ادویہ کی مضرت ختم کر دی ہے قطعاً غلط ہے۔ کیا ایسی بے اصولی تحقیق کا نام جدت ہے۔ کاش کہ حکماء کرام اپنے اصول و قوانین کو مدنظر رکھ کر ان پر عمل پیرا ہوتے اور صحیح معنوں میں عوام کی خدمت کرتے۔

جاننا چاہیے کمزوری یا ضعف وٹامن کی کمی بیشی سے رونما نہیں ہوتی۔ بلکہ مفرد اعضاء کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف سے لاحق ہوتی ہے اور یہ کمزوری یا ضعف تمام اعضائیں وارد نہیں ہوتی بلکہ جس مقام پر عمل تحلیل ہوگا۔ وہاں یہ پیدا ہوگی اگر یہ تحلیل اعصاب میں ہوگی تو اسے اعصاب یا اعصابی کمزوری کہیں گے۔ اسی طرح جب تحلیل غدد میں ہوگی تو اسے ضعف قلب یا ضعف عضلات کہیں گے۔ اسی طرح جب تحلیل غدد میں ہوگی تو ضعف غدد یا ضعف جگر کہیں گے یاد رہے عمل تحلیل سے عضو گھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ جیسے بتاشہ اگر پانی میں رکھ دیا جائے تو آہستہ آہستہ گھل کر ختم ہو جائے گا۔ یا جیسے تیز دھوپ میں موم پگھلتی ہے بس اسی طرح عمل تحلیل ہے جس سے کہ متعلقہ عضو ضعف کا شکار ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ایک عمل تحلیل ہماری زندگی میں شروع ہے جس سے کہ انسان بچپن سے جوانی اور جوانی سے بڑھاپے اور بڑھاپے سے موت کی آغوش میں چلا جاتا ہے اور اسی طرح ہم روزانہ اپنے کام کاج میں اپنے اعضاء کی قوتوں کو صرف کرتے ہیں جس کے نتیجہ میں ہمیں ان خرچ ہونے والی قوتوں کو پورا کرنے کے لیے غذا کو بطور بدل ما یتحلل استعمال کرنا پڑتا ہے۔ یاد رہے متاثرہ عضو کی کمزوری و ضعف یعنی تحلیل کو تسکین سے ختم کیا جائے گا یعنی مقام تحلیل پر تسکین پیدا کر دی جائے گی۔

امراض اور ان کا علاج

یہ ایک مسلمہ بات ہے کہ مرض ایک ایسی کیفیت بدن ہے جس میں کہ اعضائے بدنیہ (دل و دماغ جگر وغیرہ) اپنے افعال صحیح طور پر سر انجام نہیں دیتے یعنی ان کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف پیدا ہو جاتا ہے اور پھر ان عوارض (افراط و تفریط اور ضعف) کو انہی اعضاء کی نسبت سے شمار کیا جائے گا۔ جن میں کہ وہ عوارض پیدا ہوئے ہیں جیسے کہ اعصاب و دماغ (نروز سسٹم) کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف سے جو عوارض پیدا ہوں گے انہیں اعصابی امراض کہیں گے اور

(۱)۔ اعصابی (۲) عضلاتی (سوداوی) (۳) غدی (صفراوی) یاد رہے ان امراض کے علاج کی صورت میں استعمال ہونے والی اغذیہ بھی تین ہی اقسام کی ہوں گی (اعصابی اغذیہ (۲) عضلاتی اغذیہ ۳۔ غدی اغذیہ۔

یاد رہے جب کبھی ان مفرد اعضاء (اعصاب، عضلات، غدد) میں کثرت تحلیل اور کمی سے کمزوری ہو تو اس وقت بھی یہی صورت قائم ہو گی۔ یعنی ایک ہی قسم کے مفرد اعضاء میں تحریک و تیزی ہے۔ تو دوسرے مفرد اعضاء میں کثرت تحلیل سے ضعف یعنی کمزوری ہے اور تیسرے مفرد اعضاء میں بوجہ تسکین سستی و کمزوری ہے اور ان کے علاج کی صورت میں ضعف و کمزوری اور سستی و تیزی کو دور کرنے کے لیے حسب ذیل فارمولہ یا طریق کار استعمال میں لایا جائے گا۔

(۱) اگر اعصاب و دماغ کی کمزوری و ضعف دور کرنا ہو تو محرک غدد اغذیہ و ادویہ استعمال کرائیں۔ غدی عضلاتی۔ غدی اعصابی۔

(۲)۔ اگر اعصاب و دماغ کی سستی دور کرنا ہو تو محرک اعصاب اغذیہ و ادویہ استعمال کرائیں اعصابی غدی۔ اعصابی عضلاتی۔

(۳) اگر اعصاب کی تیزی و سوزش دور کرنا ہو تو محرک عضلات اغذیہ و ادویہ استعمال کرائیں۔ عضلاتی اعصابی۔ عضلاتی غدی۔

(۴) اگر قلب و عضلات کا ضعف و کمزوری دور کرنا ہو تو محرک اعصاب اغذیہ و ادویہ استعمال کرائیں۔ اعصابی غدی۔ اعصابی عضلاتی۔

(۵) اگر قلب و عضلات کی سستی دور کرنا ہو تو محرک عضلات اغذیہ و ادویہ استعمال کرائیں۔ عضلاتی اعصابی۔ اعصابی عضلاتی۔

(۶) اگر قلب و عضلات کی تیزی و سوزش دور کرنا ہو تو محرک غدد اغذیہ و ادویہ استعمال کرائیں۔ عضلاتی اعصابی۔ عضلاتی غدی۔

(۷) اگر غدد کی کمزوری و ضعف دور کرنا ہو تو محرک عضلات اغذیہ و ادویہ استعمال کرائیں۔ عضلاتی اعصابی۔ عضلاتی غدی۔

(۸) اگر غدد کی سستی دور کرنا ہو تو محرک غدد اغذیہ و ادویہ استعمال کرائیں۔ غدی عضلاتی۔ غدی اعصابی۔

(۹) اگر غدد کی تیزی و سوزش دور کرنا ہو تو محرک اعصاب اغذیہ و ادویہ استعمال کرائیں۔ اعصابی غدی۔ اعصابی عضلاتی۔

اور ایسا ہرگز کبھی نہیں ہو گا کہ تمام امراض اور ہر قسم کی کمزوری و ضعف دور کرنے کے لیے بیک وقت اور ایک ہی خاصیت یا مزاج رکھنے والی اغذیہ و ادویہ مقوی (ٹانک) ثابت ہوں اور ایک دانشمند معالج یہ بھی تسلیم نہیں کرے گا کہ فرنگی ادویات اور دوائی طاقت کے ہر فن مولا انجکشنوں سے ہر مرض اور ہر قسم کی کمزوری و ضعف دور ہو کر طاقت بحال ہو جائے گی۔ بلکہ یہ بات اپنے اندر ایک سائنٹیفک حقیقت رکھتی ہے کہ غیر اصولی علاج سے بحالی صحت ناممکن ہے اور اس حقیقت کو جھٹلانے والے انتہائی بے وقوف متعصب اور غیر سائنسی ہتھکنڈے استعمال کرنے والے لوگ ہیں۔ بلکہ طاقت پاک و صاف اغذیہ اور رزق حلال کے صحیح استعمال سے حاصل ہوتی ہے ادویہ سے کبھی طاقت بحال نہیں ہوتی۔ اور آپ اپنی روزمرہ زندگی میں دیکھتے رہتے ہیں کہ بڑے بڑے پہلوان، کھلاڑی، مفکر وغیرہ مختلف قسم کی مقوی اغذیہ استعمال کرتے ہیں نہ کہ دوائی طاقت کے ٹیکے لگواتے ہیں اور پھر ہم صبح و شام غذا

ہی استعمال کرتے ہیں۔ چونکہ روزمرہ کام کرنے سے جو قوت جسم خرچ ہوتی ہے ا
کی کمی پورا کرنے کے لیے غذا ہی کو استعمال کرتے ہیں اور جب ضرورت جسم و اعضاء کے م
غذا کا استعمال نہیں ہوتا تو پھر اعضائے بدنیہ کے افعال میں کمی بیشی رونما ہو جاتی س
جو کہ بلاوجہ اور غیر اصولی استعمال ادویہ سے جو کہ فرنگی ڈاکٹروں کی غلط تجارت ہے
سے کہ وہ اپنے ملک کی دولت کو غیر ملکی خزانوں کی نذر کر رہے ہیں۔

ہم اپنے عزیز بھائیوں اور دوستوں اور اہل وطن سے ملک و ملت کے نا
پر برادرانہ گذارش کرتے ہیں کہ وہ ہمارے ان الفاظ پر نہ صرف غور فرمائیں۔ بلکہ
استاذی المکرم جناب حکیم انقلاب المعالج صابر ملتانی رحمۃ اللہ علیہ کا فرمان ہے کہ ان فر
پیٹنٹ ادویات اور طاقت کے ہر فن مولا انجکشنوں کے بلا جواز اور غیر اصولی استعما
سے نہ صرف کمزوری لاحق ہوتی ہے۔ بلکہ مہلک امراض بھی پیدا ہو جاتے ہیں جن کا علا
ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے

ایک راز: علاج بالغذا اور علاج بالدوا دونوں کا تناسب کچھ اس طرح
ہے۔ جاننا چاہیے مرض کا علاج پچاس فیصد بالغذا اور پچیس فیصد بالدوا اور پچیس
فیصد بذریعہ اصول نفسیات کیا جاتا ہے۔

حقیقت میں مرض کا علاج غذا سے ہوتا ہے۔ دوا تو غذا کی معاون ہے اور
اصول نفسیات ان کا نگہبان ہے۔ بعض اوقات دوا کا استعمال بھی ضروری ہے مگر
اس کے ساتھ صحیح غذا کا استعمال بھی ضروری ہے۔ چونکہ غذا سے جو قوت پیدا ہوتی ہے
وہ اس قوت کا بدل بنتی ہے۔ جو روزانہ انسانی جسم اپنے احساسات و حرکات اور
ہضم پر خرچ کرتا ہے۔ تو گویا غذا کا سب سے بڑا کام بدل ما یتحلل مہیا کرنا ہے۔

اقسامِ امراض مختلفہ

اقسام کے لحاظ سے امراض کے بھی تین ہی گروپ ہیں جو کہ حسب ذیل ہیں:

اعصابی گروپ

بلغمی دمہ، بلغمی کھانسی۔ زکام۔ دردسر نزلاتی۔ سرسام بلغمی، جریان۔ چیچک۔ ملیریا بخار۔ خسرہ۔ تپ محرقہ اسہالی۔ کالی کھانسی۔ سکون قلب (دل کا ڈوبنا) ذیابیطس۔ چھینکیں، تھوک کی زیادتی۔ پرانے دست۔ کثرت بول۔ کھاری ڈکاریں۔ دردعصابہ۔ ضعف جگر۔ ہیضہ۔ بلغمی قے، منہ اور ناک سے پانی بہنا۔ کارنکل۔ سنگرہنی، برص کوڑھ۔ استسقاء لحمی، پیشاب کی سفیدی اور زیادتی۔ مرگی۔ نسیان۔ سکتہ۔ فالج عرق النساء۔ نامردی (اغلام مفعولی) وغیرہ یہ سب سوزش اعصاب و دماغ کے امراض ہیں انہیں اعصابی امراض کہیں گے۔

عضلاتی گروپ

قبض۔ ریاح شکم۔ معدہ و امعاء کے درد۔ بےچینی لورک البسڈ کی زیادتی۔ گردہ مثانہ کی پتھریاں، سوداوی پھوڑے پھنسی۔ داد۔ چنبل۔ خارش خشک۔ نزلہ بند۔ چہرے پر سیاہ دھبے، ضعف دماغ بواسیر خونی و بادی۔ سرطان۔ دمہ خشک۔ خشک کھانسی۔ درد دانت۔ تحجر مفاصل رعشہ۔ ریح گردہ۔ مثانہ کی سردی۔ وجع المفاصل۔ دردسر سوداوی نمونیا۔ بہراپن۔ دردکان، کثرتِ طمث۔ دل دھڑکنا۔ احتلام۔ اغلام۔ منہ اور ناک سے خون بہنا۔ دائمی قبض۔ استسقاء طبلی۔ پیشاب کی سرخی اور کمی اختناق الرحم سوکڑا۔ دق سل۔ نیند کی کمی وغیرہ یہ سب سوزش قلب و عضلات کے امراض

ہیں۔ انہیں عضلاتی امراض کہیں گے۔

غدی گروپ یرقان۔ پیشاب کی زردی اور جلن۔ پیٹ میں مروڑ، پیچش غدی کھانسی۔ ہاتھ پاؤں کے غدی ورم۔ غدی خارش، کثرت طمث۔ نزلہ حار۔ تقطیر البول۔ غدی دمہ۔ غدی لیکوریا جو جلن کے ساتھ ہو۔ چھپاکی۔ ہائی بلڈ پریشر۔ حرارت کا بڑھ جانا۔ خفقان۔ ضعفِ بصارت بوجہ گرمی خشکی آنکھوں کی جلن۔ دردگردہ۔ دردجگر۔ اٹھرا۔ استسقاء زقی اسقاطِ حمل یرقان۔ ضعف قلب، سوزاک، ناسوز۔ سرعت انزال، کثرت زنی وغیرہ یہ سب سوزش جگر و غدد کے امراض ہیں جنہیں غدی امراض سے تعبیر کریں گے۔

تعیّن غذا

غذا کا تعین کرنے کے لیے ان تین امور کو ملحوظ رکھنا چاہیے۔ اول صحیح غذا دوم ضرورت غذا سوم صورت غذا۔ اسی تعین غذا کو دوسرے معنوں میں پرہیز کہتے ہیں۔ پرہیز صرف اسی حالت کا نام نہیں ہے کہ لطیف اور زود ہضم غذا کھائی جائے ثقیل اور دیر ہضم غذا نہ کھائی جائے یا مریض کو تیل و ترش اور سرخ مرچ بند کر دی جائے۔ کیونکہ صرف اس قدر پرہیز کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ جو معالج صرف اسی قدر پرہیز بیان کرتے ہیں دراصل وہ علم الغذا سے واقف نہیں ہیں۔

صحیح غذا تندرست انسان میں صحیح غذا وہ ہے جس میں کہ غذا کے وہ تمام اجزا شامل ہوں جن سے خون مرکب ہے اور اس میں سے زیادہ سے زیادہ خون پیدا کرنے کی استعداد ہو مثلاً گرم تر مزاج والی اغذیہ جن سے حرارت عزیزی اور رطوبت عزیزی کو مدد ملتی ہے۔ لیکن مریضوں میں صحیح غذا وہ ہو سکتی ہے۔ جس سے یہ اندازہ لگایا جائے کہ جسم اور خون میں کون سے ایسے عناصر کم یا خراب ہو گئے ہیں جن کو پورا کرنا ضروری ہے۔ یہ بالکل نظریہ غذا ہے جو بایوکیمک میں ادویہ کے متعلق ہے گویا بایوکیمک ہی صحیح معنوں میں علم الغذا ہے۔ جس میں عناصر غذا کو دوا کی صورت میں استعمال کیا گیا ہے۔ گویا غذا بھی دوا کے طور پر استعمال کی جا سکتی ہے۔

ضرورت غذا جس طرح تندرست انسان کے لیے ضرورت یعنی طلب بوقت بھوک ہے۔ اسی طرح مریض کے لیے بھی ضروری ہے کہ بغیر بھوک کے غذا کا استعمال نہ کیا جائے کیونکہ بھوک کی طلب نہ ہونا اس امر پر دلالت کرتا ہے کہ یا تو جسم میں پہلے ہی غذا موجود ہے یا طلب غذا کے عضو میں خرابی ہے یا طبیعت مدبرہ بدن جسم میں کسی اور جگہ پر مشغول ہے جو غذا کی طلب کی طرف توجہ نہیں دلاتی۔ اس لیے لازم ہے کہ جب تک صحیح معنوں میں بھوک نہ لگے یا شدید طلب نہ ہو تو سمجھ لیں کہ غذا کی ضرورت نہیں ہے اس لیے اگر بلا ضرورت اور طلب غذا دی گئی تو اس کا لازمی نتیجہ یہ ہو گا کہ یا تو اس قسم کی غذا جسم میں باعث فساد و تعفن ہو گی اور باعث تبخیر ہو گی یا جسم کے کسی حصہ پر ڈال کر کسی اور عضو کے فعل میں تحریک و تسکین اور تحلیل سے مرض پیدا کر دے گی ضرورت غذا کی دوسری قسم یہ ہے کہ طلب کے وقت یہ دیکھنا ہے کہ تندرست انسان میں یا مرض کی کسی قسم کی غذا کی

ضرورت ہے یعنی غذا میں کسی کیفیت کی ضرورت ہے۔ طبیعت گرم غذا چاہتی ہے یا سرد یا تر اور خشک میں سے کسی کیفیت کی طلب گار ہے۔ دوسرے معنوں میں اسے یوں سمجھا جاسکتا ہے کہ مریض نمکین و چرپری غذا کی خواہش رکھتا ہے کہ ترش و شیریں غذا کی طلب کا اظہار کر رہا ہے۔ یہ ذائقے بھی کیفیات و مزاج اور اعضاء کے افعال کی طرف دلالت کرتے ہیں۔ ان مقاصد کے لیے گوشت نشاستہ سبزیاں، اور میوہ جات استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ یاد رکھیں کہ مریض کا ذہن صالح فہمید کے تحت کام کرتا ہے اور شدید بھوک کے وقت ضمیر اور ذہانت دونوں اپنا صحیح کام کرتے ہیں۔ اس لیے مریض اور تندرست انسان شدید بھوک کی حالت میں اپنے ضمیر اور ذہانت کی پیروی کریں۔ تو انہیں غذا کے باب میں صحیح غذا تجویز ہو سکے گی۔ لیکن یاد رکھیں۔ شکم پری کی حالت میں یا بھوک نہ ہونے کی حالت میں اکثر طبیعت مدبرہ بدن، غلط غذا تجویز کر دیتی ہے۔

صورت غذا

جو غذا کھائی جاتی ہے وہ کسی نہ کسی شکل میں جسم کے اندر داخل کی جاتی ہے۔ مثلاً بعض اغذیہ محلول ہوتی ہیں جو پی لی جاتی ہیں۔ جیسے دودھ، لسی۔ پھلوں کے رس، شوربا اور شربت چائے اور قہوہ وغیرہ بعض اغذیہ جو نیم محلول ہوتی ہیں۔ بغیر چبانے نگل لی جاتی ہیں جیسے حلوہ۔ فرنی۔ ساگودانہ۔ دلیا۔ ڈبل روٹی (دودھ یا چائے یا شوربا میں بھگو کر) وغیرہ دوسری اغذیہ چبا کر کھائی جاتی ہیں جیسے گوشت کی بوٹی۔ کیک روٹی۔ بسکٹ۔ پیسٹری وغیرہ دوسری صورت اغذیہ کی یہ ہے کہ غذائیت اور مقدار کے لحاظ سے اس کو مدنظر رکھا جائے۔ مثلاً غذائیت کے لحاظ سے زیادہ ہو جیسے گوشت، انڈا، میوہ جات، حلوہ جات، اور دودھ وغیرہ یا غذائیت کم ہو اور مقدار زیادہ ہو جیسے دالیں، چاول، سبزیاں اور پھل وغیرہ یا غذائیت اور مقدار دونوں برابر ہوں جیسے گوشت روٹی، گوشت چاول، دال گوشت وغیرہ۔ دال یا روٹی یا دال چاول یا دال دلیہ وغیرہ کوئی مناسب اغذیہ نہیں ہیں البتہ کبھی خواہش پر کھائی جاسکتی ہیں۔

تاکید

یاد رکھیں کہ غذا انسان کی زندگی کے قیام کے لیے ضروری ہے۔ اسی لیے اسے جیون ساتھی کہنا غلط نہ ہوگا۔ لیکن غلط غذا۔ بلا ضرورت اور بغیر کسی شکل و صورت کے استعمال کرنا سب صورتیں زندگی کی دشمن ہیں۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنی زندگی کے ساتھی کی مدد صحیح معنوں میں حاصل کریں تاکہ ہم جس کو مفید سمجھ کر استعمال کر رہے ہوں وہ مضر ثابت نہ ہو اور نقصان کا موجب نہ بنے۔

استعمال غذا اور امراض

بیماری کی حالت خاص طور پر بخار کی حالت میں باری کے بخاروں میں جس روز باری نہ بھی ہو غذا کو اس وقت تک بند کر دینا چاہیے۔ جب تک کہ بھوک کی شدت نہ ہو یا ضعف پیدا نہ ہو یا دل نہ گھٹنے لگے۔ کیونکہ اول ہر قسم کے بخار حمیٰ تحریک ہوں یا حمیٰ تسکین ہوں یا حمیٰ تحلیل ہوں میں حرارت غریبہ ہوتی ہے۔ وہ ایک قسم کا خمیر یا مادہ متعفن ہے جو غذا میں فوراً تخمیر پیدا کر کے اسے متعفن کر دیتا ہے۔

دوم: قوت مدبرہ بدن (VITAL FORCE) بخار کو رفع کرنے پر مشغول ہوتی ہے۔ اگر اس پر غذا کو ہضم کرنے کا بوجھ ڈال دیا جائے تو وہ اپنے ضروری کام سے غافل ہو جائے گی۔ اور غذا متعفن ہو کر بخارات میں اور بھی زیادتی کر دے گی۔ اس طرح قوت مدبرہ بدن کا کام اور بھی مشکل ہو جائے گا۔ آخر کار وہ اس قدر کمزور ہو جائے گی کہ وہ بخاروں کے دور کرنے میں ناکام ہو جائے گا اس لیے بخاروں میں غذا بالکل روک دی جائے۔ اگر غذا دینی ہو تو ذیل کی شرائط کے ساتھ دیں تاکہ بجائے نقصان رساں ہونے کے نفع بخش ہو۔

۱۔ قانون مفرد اعضار کے مطابق جو دوائیں دی جائیں اغذیہ بھی ان کے مطابق ہوں۔ مثلاً محرک اعصاب اغذیہ میں دودھ چاول۔ ساگو دانہ۔ سبز لوبیا ٹینڈے، توری، کدو، اروی، شلغم، گاجر۔ سبزی گوشت کا شوربا وغیرہ۔ محرک غدد اغذیہ میں گندم۔ ساگ ہر قسم۔ پالک میتھی۔ ٹماٹر۔ کریلے۔ مولی وغیرہ محرک عضلات اغذیہ میں بینگن۔ بند گوبھی۔ انڈا پیاز۔ مسور کی دال وغیرہ اور ہر قسم کی بھنی ہوئی اشیار۔

۲۔ محلول اغذیہ دیں۔ جن میں رقیق شوربا۔ گوشت کا یا سبزیوں کا یا چنوں کا دالوں کا پانی دیا جا سکتا ہے۔ بعض لوگ محلول میں پھلوں کے رس بھی شامل کر لیتے ہیں لیکن ان کو خالی پیٹ نہ دیں کیونکہ ان کی بدولت سے تحلیل امراض رک جاتی ہے۔ پھلوں کے دینے کا صحیح وقت بعد از غذا ہے۔ البتہ آم، انگور اور کھجور ایسے پھل ہیں جو بطور غذا استعمال ہو سکتے ہیں اور بے انتہا مقوی جسم و ارواح ہیں جب مریض کا بخار یا مرض دور ہو جائے اور طبیعت صحت کی طرف لوٹ آئے تو پھر نیم محلول اغذیہ جیسے دلیا۔ چاول۔ فیرنی۔ ڈبل روٹی، دودھ۔ چائے اور ڈبل روٹی، دودھ اور شوربا وغیرہ بھی دے سکتے ہیں یا سالن میں بہت کافی مقدار میں گھی ڈال کر بغیر روٹی کے دے سکتے ہیں جب طاقت کی ضرورت ہو تو بھنا ہوا گوشت، قیمہ، انڈے۔ سبزی کی بھجیا وغیرہ روٹی یا بغیر روٹی کے بے حد مفید ہیں۔ جن مریضوں کو بھوک زیادہ لگتی ہو۔ ان کو دالیں سبزیاں، چاول دے سکتے ہیں۔ یا محلول اغذیہ اور صرف سالن ترکاری میں کافی گھی ڈال کر دیں یا حلوہ دے دیا کریں۔

———— ⁘ ————

غذا کی یکسانیت مضر ہے

ایک ہی قسم کی اشیار بار بار استعمال کرنے سے اعضائے بدنیہ اپنے افعال طبعی صحیح طور پر سرانجام نہیں دے سکتے۔ جس کی وجہ سے انسان اپنے متعلقہ امور کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے میں کامیاب نہیں ہوتا اس کے علاوہ ضعف و کمزوری وغیرہ سے انسان دائمی امراض کا شکار ہو کر موت وحیات کی کش مکش میں مبتلا ہو جاتا ہے اور ایک ہی قسم کی اغذیہ و اشیار کے استعمال کرتے رہنا۔ اگرچہ وہ اشیار کتنی ہی مفید کیوں نہ ہوں۔ نقصان کا باعث ہوتا ہے چونکہ اغذیہ میں کئی ایک ثقیل ہوتی ہیں اور کئی لطیف ہوتی ہیں مگر طبیعت

انسانی لطیف اغذیہ کو جلد ہضم کرتی ہے۔ بھاری اور ثقیل اغذیہ کافی دقت کے لیے پیٹ میں پڑی رہتی ہیں یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ ایک ہی قسم کی اغذیہ بار بار کھانے سے اور ایک ہی ذائقہ اور کیفیت رکھنے والی چیزیں بار بار استعمال کرنے سے جسم مختلف بیماریوں کے لیے مستعد ہو جاتا ہے۔ مثلاً ترش چیزوں کے بکثرت استعمال سے بڑھاپا جلد آ جاتا ہے۔ نزلہ زکام پیچھا نہیں چھوڑتا جسم میں خشکی پیدا ہو کر انقباض کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح نمکین اشیاء بدن کو کمزور اور دل میں ضعف پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں میٹھی و شیریں چیزیں حرارت کم کر کے جسم کو لاغر کر دیتی ہیں اور رطوبات جسم میں بڑھنا شروع ہو جاتی ہیں جس سے کہ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ مذکورہ بالا اثرات کی یکسانیت سے پیدا شدہ عوارض کا علاج درج کیا جاتا ہے وہ اس طرح ہے کہ پھیکی اور کسیلی چیزوں کی مضرت ترشی اور کڑوی چیزوں سے اور اسی طرح چرپری اور نمکین چیزوں کی مضرت میٹھی اور کسیلی چیزوں سے دور کی جا سکتی ہے۔

قانون مفرد اعضاء (طب اسلامی) کے تحت اعصابی اغذیہ کے مضر اثرات کو دور کرنے کے لیے عضلاتی اغذیہ مستعمل ہوں گی اور عضلاتی ادویہ کے مضر اثرات کو ختم کرنے کے لیے اعصابی اغذیہ استعمال میں آئیں گی یعنی غذا کے کاربوہائیڈریٹ اجزا کی مضرت لحمی اجزا والی غذا سے اور لحمی اجزا کی مضرت روغنی اجزا سے دور کی جائے گی مزید یوں سمجھ لیجئے کھار کے مضر اثرات اور سالٹ کے مضر اثرات ایسڈیٹی (تیزابیت) اور ایسڈیٹی کے مضر اثرات سالٹ سے اور سالٹ کے مضر اثرات کھار سے دور کیے جائیں گے۔

موسم اور غذائیں

نام مہینہ	تحریک ماہ	کیفیات	مستعملہ اغذیہ و اشیاء	
جنوری، فروری	اعصابی عضلاتی	سرد تر	عضلاتی اعصابی	خشک سرد
مارچ، اپریل	عضلاتی اعصابی	خشک، سرد	عضلاتی غدی	خشک گرم
مئی، جون	عضلاتی غدی	خشک گرم	غدی عضلاتی	گرم خشک
جولائی، اگست	غدی عضلاتی	گرم خشک	غدی اعصابی	گرم تر
ستمبر، اکتوبر	غدی اعصابی	گرم تر	اعصابی غدی	تر گرم
نومبر، دسمبر	اعصابی غدی	تر گرم	اعصابی عضلاتی	سرد تر

مندرجہ بالا نقشہ میں یہ بتایا گیا ہے کہ ماہ جنوری اور فروری کی مجموعی کیفیت اگر اعصابی عضلاتی ہے تو آپ عضلاتی اغذیہ کا استعمال رکھیں تاکہ ان دنوں شدت موسم سے پیدا ہونے والے امراض سے بچ سکیں اور اسی طرح دیگر مہینوں کی تحریکات کو دیکھ کر ان کے سامنے والی اغذیہ نوٹ کر کے نیچے درج شدہ ٹائم ٹیبل کے مطابق استعمال کریں۔

اعصابی اغذیہ کا ہفتہ وار پروگرام

ایام	صبح کا ناشتہ	دوپہر کا کھانا	شام کا کھانا
سوموار	چاول، دودھ	چقندر کا سالن اور چپاتی	کدو کا سالن اور چپاتی
منگل وار	فرنی	مولی " "	چٹنی ککڑی "
بدھ	شیریں چاول	شلغم " "	توری کا سالن "
جمعرات	نمکین چاول	اروی " "	چقندر " "
جمعہ	کھیر	کدو " "	مولی " "
ہفتہ	سادہ چاول اور حتی	کھیرا " "	توری
اتوار	ابلے چاول اور دودھ	توری " "	دیسی کدو " "

علاوہ ازیں درج ذیل پھل وغیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ناشپاتی کیلا۔ آلو بخارا۔ ریعہ اور انار شیریں تربوز وغیرہ۔

عضلاتی اغذیہ کا ہفتہ وار پروگرام

ایام	صبح	دوپہر	شام
سوموار	دہی اور ڈبل روٹی	آلو مٹر سالن اور چپاتی	بھینس کے گوشت کا سالن اور چپاتی
منگل	چاول اور دہی	گوبھی آلو "	ہرن یا کبوتر کے گوشت "
بدھ	مربہ آملہ حسب ضرورت	بینگن "	مسور کی دال " "
جمعرات	اچار آم ڈبل روٹی	دال چنے "	پالک " "
جمعہ	چنے پکے ہوئے	چٹنی ٹماٹر "	کچالو
ہفتہ	دہی اور ڈبل روٹی	سرسوں کا ساگ	بینگن اور پیاز
اتوار	مربہ آملہ	آلو مٹر	گوشت گائے

نوٹ: سالن کے ہمراہ مکی۔ باجرہ۔ جوار۔ لوبیا اور چنے کی چپاتی استعمال کریں تو بہتر ہوگا۔ علاوہ ازیں درج ذیل پھل اور میوہ جات بھی استعمال کر سکتے ہیں سیب ترش، جامن، فالسہ، مالٹا، ربھری، آڑو ترش۔ انناس۔ آلوچہ ترش، سنگترہ۔ اخروٹ، انجیر، آڑو۔ انگور، خشک مونگ پھلی۔ ناریل وغیرہ۔

غذی اغذیہ کا ہفتہ پروگرام

ایام	صبح	دوپہر	شام
سوموار	مکھن اور بادام	میتھی کا ساگ اور چپاتی	ٹنڈے کا سالن اور چپاتی
منگل	انڈے شیریں	اچار ادرک	چٹنی سبز مرچ ----
بدھ	کھجور ہمراہ قہوہ گھی آمیز	چٹنی لہسن ---	بھنڈی -----
جمعرات	مربہ گاجر ہمراہ قہوہ گھی آمیز	گوشت مرغ	ٹینڈے -----
جمعہ	مربہ سیب ہمراہ قہوہ گھی آمیز	گوشت بکرا	انڈے فرائی ----
ہفتہ	حلوہ، انڈہ اور قہوہ	گوشت تیتر	بھنڈی ----
اتوار	مکھن اور بادام	مونگ کی دال	ٹینڈے ----

علاوہ ازیں درج ذیل پھل اور میوہ جات بھی ہمراہ استعمال کریں۔ آم شیریں کھجور، انگور شیریں، امرود شیریں بادام، خوبانی، شہتوت، چلغوزے وغیرہ۔

فوائد اغذیہ بلحاظ تحریکات

۱۔ **اعصابی غدی اغذیہ** : ان اغذیہ کو اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب کہ جسم میں خون کی کثرت سے گرانی، طبیعت میں بوجھل پن حواس کند اور سستی ہو تو یہ کوشش ہوتی ہے کہ خالص خون کی بجائے خام خون پیدا ہو اور جبکہ جسم میں بلغم رکنا شروع ہو جائے۔

۲۔ **اعصابی عضلاتی اغذیہ** : جب جسم میں اس قدر رطوبت پیدا ہونا شروع ہو جائیں کہ ان کی کثرت سے تکلیف میں اضافہ ہو جائے اور ان کا اخراج نہ ہو رہا ہو تو ایسے وقت دماغ و اعصاب میں تری کے ساتھ ہلکی حرارت ہو تو تری اور سردی پیدا کرنے سے رطوبات کا اخراج جسم سے شروع ہو جاتا ہے۔

۳۔ **عضلاتی اعصابی اغذیہ** : ایسی غذاؤں کا استعمال اس وقت کیا جاتا ہے جب کہ جسم انسان میں رطوبات و سردی کا غلبہ ریشہ و زکام اور بلغم رقیق سے اعضا کثرتِ رطوبات سے ڈھیلے ہو چکے ہوں بلغمی درد یں وغیرہ ہوں تو یہ اغذیہ مفید ہیں۔

۴۔ **عضلاتی غدی اغذیہ** : ایسی اغذیہ اس وقت استعمال کی جاتی ہیں جب کہ جسم میں خشکی سردی کا غلبہ ہوتا ہے، اس لیے ان دواؤں سے دل کا تعلق جگر سے جوڑ دیا جاتا ہے تاکہ جسم میں صفرا پیدا ہو اور جمع ہوتا رہے جس سے کہ بلغمی علامات اور سردی و خشکی ختم ہو جاتی ہیں۔

۵۔ غدی عضلاتی اغذیہ : جب جسم میں خشکی وتیزابیت کی زیادتی سے سوزش وورم درد اور بخار اور بے چینی وغیرہ علامات پیدا ہو جائیں اور حرارت کی کمی کی وجہ سے غذا ہضم نہ ہوتی ہو۔ جگر وغدد اور غشائے مخاطی میں سکون بخشتی ہو تو ان مذکورہ بالا علامات کو ختم کرنے کے لیے غدی عضلاتی اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

۶۔ غدی اعصابی اغذیہ : جب کہ جسم انسانی میں صفرا پیدا ہو کر جمع ہو رہا ہوتا ہے تو اس وقت اس کا اخراج بند ہو جاتا ہے اور اس وقت جسمانی سوزش وجلن اور بے چینی وغیرہ علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو پھر صفرا کا اخراج کرنے کے لیے جگر کا تعلق اعصاب ودماغ سے جوڑ دیا جاتا ہے جس سے بےچینی وکثرت حرارت وغیرہ علامات کم ہو جاتی ہیں۔

اغذیہ بلحاظ تحریکات

اعصابی غدی (تر گرم) حیوانی اغذیہ گائے کا دودھ، پھل، ناشپاتی کیلا، آلو بخارا اور شریفہ۔ سبزیاں، مولی۔ کدو۔ توری۔ اروی وغیرہ۔ حلوہ کدو۔ چربی گوندنی۔

اعصابی عضلاتی (سرد تر) بھینس کا دودھ۔ انار شیریں۔ تربوز (اناج) چاول ساگودانہ۔ انڈے کی سفیدی۔ سبزیاں۔ کھیرا۔ ککڑی۔ شلغم۔ چقندر وغیرہ۔

عضلاتی اعصابی (خشک سرد) دہی ترش لسی۔ ناریل۔ مونگ پھلی۔

سیب ترش، جامن، فالسہ، مالٹا۔ رسبھری، آڑو ترش۔ بیر۔ انناس، آلوچہ۔ ترش انار سنگترہ (اناج) مکی، باجرہ۔ جوار اور لوبیا۔ آلو، مٹر، گوبھی، بینگن اور ہر ترشی انگور ترش۔

عضلاتی غدی (خشک گرم) ہرن کا گوشت۔ کبوتر اور بھینس کا گوشت اخروٹ۔ پستہ۔ کھجور خشک۔ انگور خشک۔ انجیر۔ آڑو شیریں۔ مسور۔ چنے۔ پالک کریلے۔ ٹماٹر، کچنال۔ سرسوں کا ساگ، پیاز۔ انڈہ۔ سبوس گندم

غدی عضلاتی (گرم خشک) بکری، مرغ۔ بطخ اور تیتر کا گوشت۔ بیٹر۔ چلغوزہ۔ آم شیریں۔ خوبانی۔ آلو بخارا شیریں۔ شہتوت۔ میتھی کا ساگ۔ ادرک۔ مرچ سبز لہسن، چنے وغیرہ۔

غدی اعصابی (گرم تر) تیتر بٹیر اور مرغابی کا گوشت، بکری کا دودھ۔ بادام انگور تازہ شیریں۔ امرود شیریں۔ خربوزہ میٹھا۔ گیہوں۔ مونگ۔ ٹینڈے بھنڈی، گاجر۔ حلوہ کدو۔ آم پختہ۔ روغن زیتون۔ روغن بیدانجیر۔ دیسی گھی، مکھن وغیرہ۔

غذا کی اہمیت اور معالجین

۱۔ رائے بہادر ڈاکٹر شام چندر ریٹائرڈ سول سرجن کراچی اپنے آرٹیکل میں فرماتے ہیں کہ انگریزی ڈاکٹروں نے ایک صدی میں خوراک کے متعلق ملک کی کیا رہنمائی کی ہے بلکہ وہ مرض کا نام سنتے ہی جھٹ نسخہ لکھنے لگ جاتے

ہیں اور خوراک کے متعلق کوئی ہدایت نہیں دیتے حالانکہ مرض کا مقابلہ کرنے میں غذا کا پچھتر فی حصہ ہے۔ اکثر امراض کے علاج میں دوائی کا صرف پچیس فی صد حصہ ہوتا ہے۔ اچھی سے اچھی دوائی دیتے وقت اگر مریض کی خوراک اس کے حالات کے عین مطابق نہ ہوگی تو صحت کسی حالت میں حاصل نہیں ہو سکتی۔ خوراک کے بارے میں عوام اور ڈاکٹروں کو مزید رہنمائی کی ضرورت ہے۔

۲۔ ویدراج پنڈت لوکیشور جی گنکھل (ہردوار) سنگرہنی کے مشہور ماہر ہیں وہ فرماتے ہیں کہ پیٹ کی امراض کے علاج کے لیے دوائی کی کوئی ضرورت نہیں پرہیز اور صحیح غذا ہی مریض کو بچا سکتی ہے۔ مختلف مریضوں کے لیے مختلف غذا ہوتی ہے۔ جو معالج غذا کی نسبت دواؤں پر زیادہ زور دیتا ہے۔ وہ بے وقوف ہے یا لالچی ہے۔

۳۔ رائے بہادر ڈاکٹر بہادر رائل۔ این چوہدری ریٹائرڈ سول سرجن جبل پور فرماتے ہیں کہ میری بیوی ایک دفعہ بیمار ہوئی اور وہ دوائیوں کا شکار ہوگئی اس کے اکثر معالج غذا کے مسئلہ سے بالکل ناواقف تھے اور مجھے اعلیٰ قسم کے ڈاکٹروں کا مشورہ بھی میسر تھا۔ لیکن ان کی تجویز کردہ ادویہ کی اس طرح ناکامی دیکھ کر میں نے غذا کے مطالعہ کی طرف اپنی توجہ کی اور غذا سے کامیاب علاج کر لیا۔ اور اب میں اکثر مریضوں کو مناسب غذا تجویز کر کے درست کر لیتا ہوں ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں کہ خون ہماری زندگی کی ندی ہے۔ ہماری صحت کی کشتی اس ندی پر تیرتی ہے۔ خون خوراک سے بنتا ہے اگر قدرتی خوراک کھائیں گے تو صاف اور قدرت کے منشا مطابق ہی خون بنے گا۔ اور زیادہ کھانے اور اکثر قسم کے کھانے ایک وقت اور غلط قسم کی غذاؤں کا استعمال کرنے سے ہماری انتڑیوں میں تعفن پیدا ہوتا ہے جس سے کہ ٹاکسن (TOXIN) نام کی کئی اقسام کے زہر پیدا ہوتے ہیں اور یہ زہر خون میں مل کر دل، دماغ اور جگر کو خراب کر دیتے ہیں۔

۴۔ ڈاکٹر اے۔ سی سلمن۔ ایم۔ ڈی اپنی مشہور انگریزی کتاب "صحت اور درازیٔ عمر" میں لکھتے ہیں کہ بائبل میں دنیا کی پیدائش کا جو حال ملتا ہے اس کی رو سے انسان کی خوراک اناج، پھل، اخروٹ، بادام وغیرہ ثابت ہوتی ہے۔ انسان کو خدا نے پیدا کیا ہے اس میں کیا شک ہو سکتا ہے کہ جس نے انسان کو پیدا کیا وہی جان سکتا ہے کہ انسان کے لیے کونسی غذا مفید ہوگی۔

۵۔ ڈاکٹر الیکسنز کردل امریکہ کی سب سے بڑی راک فیلر ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے افسر اعلیٰ ہیں۔ وہ فرماتے ہیں کہ اگر آج کے ڈاکٹروں نے اپنی تمام تر توجہ مریضوں کے لیے درست غذا تجویز کرنے میں نہ لگائی تو کل غذا کے ماہرین ہی ڈاکٹر کہلائیں گے اور دوائی کی رٹ لگانے والے ڈاکٹروں کو کان سے پکڑ کر باہر کر دیا جائے گا۔

۶۔ ڈاکٹر جوسیا اولڈ فیلڈ اپنی انگریزی کتاب "منقیٰ سے معالجات" میں لکھتے ہیں کہ منقیٰ کشمش خوراک کی خوراک اور دوا کی دوا ہے۔ یہ جسم کو بڑھاتی ہے پرانی بیماریوں میں منقیٰ کا استعمال آبِ حیات کا کام دیتا ہے۔

۷۔ کوبراج ڈی گوپا کا فرمان ہے کہ غذا کے بغیر مرض کا علاج ناممکن ہے۔ غذا کو دوا پر مقدم رکھنا چاہیے۔

آداب طعام

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ ۔ اِنَّ اللّٰہَ طَیِّبٌ لَا یَقْبَلُ اِلَّا طَیِّبًا۔ (ترجمہ) بے شک اللہ تعالیٰ پاک ہے اور صرف پاک چیزوں ہی کو پسند فرماتا ہے۔ تشریح: انسان کی پیدائش وحیات کا مقصد صرف یہ ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی عبادت کرے اور اپنی اس عبادت کو ہر قسم کی مشرکانہ آلائشوں سے نہ صرف پاک وصاف بلکہ محفوظ بھی رکھے۔ لیکن عبادت صرف اسی صورت میں صحیح طریقہ سے ادا کی جاسکتی ہے جب کہ بدن میں قوت وطاقت موجود ہو۔ کمزور ضعیف اور بیمار جسم اور مریض حق عبادت ادا کرنے سے معذور ہوتا ہے۔ لیکن بدن کی نشوو ارتقاء اور اصلاح وتقویت غذا سے ہوتی ہے اور غذا ہی سے خون بنتا ہے اور خون ہی سے تمام جسم پرورش پاتا ہے۔ جہاں اسلام نے عبادت پر زور دیا ہے وہاں کھانے پینے اور خوراک کے متعلق ہدایات ارشاد فرمائی ہیں۔ ان میں سے چند ایک حسب ذیل ہیں۔

۱۔ غذا حلال ہو۔ غذا سے خون بنتا ہے اور خون ہی سے جسم کی ہر طرح نشوو ارتقا ہوتی ہے۔ اس لیے انسان کے انداز فکر، اخلاقی معیار، کردار وغیرہ میں مضبوط اور کمزور خون کا پورا دخل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے بعض جانوروں کا گوشت حرام قرار دیا ہے۔ چونکہ ان کے گوشت کے اجزائے ترکیبی کے جو اثرات ہیں وہ اپنے اندر ایک خاص مزاج وکیفیت رکھتے ہیں جن کی وجہ سے مزاج انسان اعتدال سے ہٹ کر اس میں ایک غیر طبعی صورت پیدا ہو جاتی ہے جس کا لازمی نتیجہ افعال بد کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔ یہ ناگوار صورت صفات انسانیت کے بالکل برعکس ہے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ قدرت نے جس چیز میں جو منفرد خاصیت باخوبی مقرر کی ہوئی ہے وہ چیز اپنی اسی خاصیت کے تحت ہی فوائد وخواص کی حامل ہوتی ہے۔ مثلاً سور کے گوشت کی کیفیت میں نجاست ہے اور نجاست کی خاصیت سے ہم سب آگاہ ہیں کہ وہ انسان کے لیے باعث زحمت ہیں۔ اور یہ بات بھی مسلمہ ہے کہ سوّر ایک انتہائی بے حیا اور بے شرم جانور ہے۔ اس لیے جو قومیں اس کا گوشت کھاتی ہیں ان میں عصمت وعفت یا شرم وحیا نام تک کو برقرار نہیں رہتے اور اسی طرح درندوں اور پنجے سے شکار کرنے والے جانوروں کو حرام قرار دیا ہے۔ تاکہ ان کی خونخواری یا وحشت جیسی صفات سے محفوظ رہے۔ حجاج کی سفاکی اور درندگی کا سبب بھی یہی بیان کیا جاتا ہے کہ اس نے پہلے دن بھیڑیئے کا خون پیا تھا۔ چنانچہ بھیڑیا پن اس کی فطرت ثانیہ بن گیا تھا۔ یعنی مزاج انسانیت سے بعید ہو گیا لہذا جیسا کسی کا مزاج ہوگا ویسے ہی افعال سرزد ہوں گے۔

یہ بھی یاد رہے کہ جن اشیاء کو اللہ تبارک تعالیٰ نے حرام قرار دیا۔ ان سے بچنا ہر مسلمان بلکہ ہر انسان کا فرض ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کسی خاص حکمت اور مصلحت کے تحت ہی اسے حرام قرار دیا ہے۔

۲۔ غذا کھانے سے پہلے یہ بات ضروری ہے کہ بھوک بہت زیادہ محسوس ہو۔ بغیر بھوک کے غذا کو ہاتھ تک نہ لگانا چاہیے اور بھوک میں اس اصول کو

سامنے رکھیں کہ بھوک دو قسم کی ہوتی ہے۔

۱۔ اشتہائے صادق (۲) اشتہائے کاذب۔

اشتہائے صادق یعنی صحیح بھوک۔ اس کی علامت یا نشانی یہ ہے کہ جسم میں فرحت اور ہلکاپن ہوگا اور طبیعت گرم معلوم ہوگی اور غذا کھاتے وقت لذت محسوس ہوگی اور اشتہائے کاذب یعنی جھوٹی بھوک میں یہ باتیں نہیں پائی جائیں گی۔ بلکہ ضعف محسوس ہوگا اور دل گھٹنے لگے گا اور کھانے میں بے دلی سی رہے گی۔ کھانا کھانے کے بعد جسم سست اور بھاری رہے گا۔ ہر غذا پہلی غذا ہضم ہونے کے بعد کھانا چاہیے جب صحیح بھوک کی تمام علامات پائی جاتی ہوں کیونکہ جو غذا ہم کھاتے ہیں۔ اس کے ہضم ہونے میں کم از کم چھ یا سات گھنٹے صرف ہوتے ہیں اور اس کے بعد غذا معدے اور چھوٹی آنتوں میں جاکر بڑی آنتوں میں چلی جاتی ہے اگر چھ گھنٹے سے قبل کھا لیا جائے تو طبیعت جو کہ پہلی غذا کی طرف متوجہ ہوتی ہے اسے ہضم کئے بغیر چھوڑ کر دوسری طرف متوجہ ہو جاتی ہے اس سے پہلی غذا میں تعفن اور فساد پیدا ہو جائے گا۔ اور اگر دوسری غذا کی طرف توجہ نہ دے گی تو پھر اس غذا میں تعفن اور فساد پیدا ہو جائے گا۔ جو کہ باعث مرض ہے اور مرض ہی ایک ایسی کیفیت ہے جس کی موجودگی میں انسان نہ صرف عبادت کا حق ادا نہیں کر سکتا۔ بلکہ دیگر امور حیات کو بھی سرانجام نہیں دے سکتا۔ لہذا غذا کھانے میں بھی احتیاط سے کام لیجئے۔

۳۔ **غذا صاف ستھری ہو** : بعض اشیاء بذات خود حلال ہیں ان کو شریعت نے حرام قرار نہیں دیا۔ لیکن وہ گندی ہیں۔ مگر صاف ستھری نہیں تو ایسی غذا سے بھی پرہیز لازم ہے چونکہ گھٹیا اور خراب غذا سے انسان کے اندر ضعف و کمزوری پیدا ہو جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ حکیم مطلق نے قرآن پاک میں جہاں حلال چیز کے کھانے کا حکم دیا ہے وہاں اس کے ساتھ "طیبا" کی شرط لگا دی ہے قرآن حکیم میں انبیاء کرام کو فرمایا یَا اَیُّھَا الرُّسُلُ کُلُوا مِنَ الطَّیِّبَاتِ (ترجمہ) اے پیغمبرو پاک چیزیں کھاؤ پیو۔ یہاں پاک سے مراد حلال کے ساتھ صاف ستھرا ہونا ہے۔

۴۔ **ہاتھ دھونا** : کھانا کھانے سے قبل اور اس کے بعد ہاتھ دھونا ایک اچھا اور عمدہ فعل ہے۔ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد ہاتھ دھونا سنت نبوی ہے۔ لیکن کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کے بعد انہیں تولیے سے پونچھا نہ جائے علاوہ ازیں جاننا چاہیے کہ کام کاج کرنے کی وجہ سے مضر اور غیر ضروری اجزائے ارضیہ اور ہوائیہ وغیرہ ہاتھوں اور انگلیوں کی جلد سے چپکے ہوتے ہیں۔ اور کھانا کھانے سے پہلے اگر ہاتھوں کو نہ دھویا جائے تو وہ اجزائے غیر ضروریہ وغیرہ کھانا کھاتے وقت غذا کے ہمراہ مل کر معدہ میں چلے جائیں گے۔ جہاں جاکر وہ اپنے مخصوص اثرات سے اعضائے مفردہ کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف پیدا کر دیں گے جو کہ ایسے عوارض ہیں کہ جن کی موجودگی میں نہ صرف انسان عبادت و ریاضت سے محروم ہو جائے گا۔ بلکہ دیگر امور زندگی کو بھی سرانجام نہیں دے سکے گا۔ بلکہ اگر عوارضات شدت اور دائمی صورت اختیار کر لیں۔ تو پھر انسان موت کی آغوش میں بھی چلا جاتا ہے۔ اور اسی طرح کھانا کھاتے وقت سالن وغیرہ کے اجزاء ہاتھوں اور انگلیوں کے ساتھ لگ جاتے ہیں۔ جاننا چاہیے دیگر اعضائے جسم کی مانند

ہاتھ اور انگلیوں کی جلد بھی اعضائے مفردہ کی باہمی ترکیب سے بنی ہوتی ہے اور جلد میں بے شمار مسامات ہیں جن میں سے وہ غیر ضروری اجزائے غذا داخل ہو کر متعلقہ اعضائے مفردہ (اعصاب، عضلات، غدد) کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف کا باعث بن جاتے ہیں۔

۴۔ **مجلس طعام کیسی ہو** : کھانے کی مجلس اس طرح سے ہو کہ کھانا کھانے والا خود کو مسافر سمجھے اور اس کے ذہن میں سفر آخرت کی یاد تازہ ہو جائے۔ اس طرح مجھے بھی سفر آخرت کے لیے کچھ سامان وغیرہ کی فکر کرنا چاہیے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹیک لگا کر کھانے سے منع کیا گیا ہے جو کہ غفلت، لاپرواہی اور تکبر و نخوت کی نشانی ہوتی ہے۔

۵۔ **عمومی آداب** : کھانے میں نقص نہیں نکالنا چاہیے۔ عیب گیری اور عیب جوئی اچھی عادت نہیں جو کہ ایسا کرنے سے مہمان لانے یا کھانا پکانے والی کی حوصلہ شکنی ہو گی اور حوصلہ شکنی کی یہ کیفیت اپنے اندر نفسیاتی طور پر غم و غصہ اور بزدلی کی خاصیت رکھتی ہے۔ مادی لحاظ سے خشکی و انقباض کی خاصیت رکھتی ہے جو کہ اپنے اثرات بد کی وجہ سے جسم انسان کے قلب و عضلات میں سکیڑ پیدا کر کے اعصاب میں ضعف اور غدد میں سکون پیدا کر کے جسمانی طور پر اسے سوزش قلب اور عضلات کا مریض بنا دیتی ہے اور اخلاقی طور پر ایسا آدمی بزدل ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ مہمان نوازی اور اچھا کھانا تیار کرنے سے نفرت کرنے لگتا ہے اور ہر وقت اسی احساس کمتری کی وجہ سے مغموم رہنے لگتا ہے کہ میں نے اتنا اچھا اور معیاری کام کیا ہے مگر مستفید ہونے والوں نے اسے پسند ہی نہیں فرمایا۔ اس لیے مجھے اتنی تکلیف اٹھانے سے کیا فائدہ حاصل ہوا۔ لہٰذا اب وہ اپنے امور کو سرانجام دیتے وقت تمام احتیاطی تدابیر اور اخلاقی ضابطوں کو پس پشت ڈال دیتا ہے جو کہ ایک اچھے کام کے لیے زیر عمل لانا ضروری ہوتے ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آہستہ آہستہ صحیح کام نہ صرف اپنی مقصدیت کھو دیتا ہے بلکہ اس کے ساتھ ہی مقصد انسانیت بھی فوت ہو جاتا ہے ؎

درد دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو
ورنہ طاعت کے لیے کچھ کم نہ تھے کروبیاں

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے کبھی بھی کھانے میں نقص نہیں نکالا۔ اگر پسند آیا تو کھا یا اگر ناپسند ہوا تو چھوڑ دیا۔

۶۔ **بسم اللہ پڑھنا چاہیے** : جس طرح غذا یا طعام اپنے سامنے سے کھانا مستحب اور پسندیدہ ہے اسی طرح اس کی ابتدا بسم اللہ سے کرنی چاہیے۔ بہتر یہ ہے کہ اونچی آواز سے پڑھی جائے تاکہ جو بھول گیا ہے اسے بھی یاد آ جائے۔ کھانا دائیں ہاتھ سے کھانا چاہیے۔

۷۔ **کھانے میں تین انگلیاں استعمال کرنی چاہئیں** : پانچوں انگلیاں ہاتھ سے کھانا کھانے میں یہ قباحت ہے کہ کھانا ایک دفعہ کثیر مقدار میں معدہ کے اندر چلا جاتا ہے اس سے آلات ہضم کو نقصان پہنچتا ہے جس سے کہ وہ غذا صحیح طور پر ہضم نہیں کرتے۔ حتیٰ اس غذا کے خام

رہنے کی وجہ سے اس میں فساد و تعفن پیدا ہو کر مرض کا باعث بن جاتا ہے۔

۸۔ گھی۔ مٹھائی۔ ترشی۔ کھیرا۔ تر۔ تربوز وغیرہ کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہیے۔

۹۔ گوشت کے ہمراہ۔ دہی۔ گوبھی اور مولی دودھ وغیرہ کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

۱۰۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد سونا نہیں چاہیے۔ چونکہ غذا کھانے کے اگر فوراً بعد انسان سو جائے تو نظام انہضام اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے جس کی وجہ سے غذا ہضم نہیں ہوتی۔

۱۱۔ ریاضت۔ تکان۔ کھانا۔ جماع حمام یاد رہے ان امور کے فوراً بعد پانی پینا مناسب نہیں۔

۱۲۔ <u>خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے</u> : غذا کھانے کے بعد رازق مطلق کا تہہ دل سے شکر ادا کرنا چاہیے کہ اس نے پیٹ بھر کر کھانے کو دیا اور اپنی رنگا رنگ نعمتوں سے نوازا۔ تاہم جب اجتماعی کھانا ہو تو اس وقت باآواز بلند الحمدللہ کہنا مناسب ہے۔ چونکہ اس کے معنی یہ ہوں گے کہ اب دوسروں کو بھی کھانے سے ہاتھ اٹھا لینے چاہئیں۔

۱۳۔ <u>کھانے کا مقصد</u> : غذا کا مقصد صرف جسم کی تعمیر و تکمیل ہی نہیں ہونا چاہیے۔ جیسا کہ چوپائے اور درندے سمجھتے ہیں۔ بلکہ نیت یہ ہونی چاہیے کہ اللہ تعالیٰ جسم کو طاقت بخشے تاکہ مجھ پر عائد شدہ حقوق و فرائض کو بخوبی ادا کر سکوں۔

ہمارا اصول علاج

<u>اول بذریعہ غذا</u>، دوم بذریعہ دوا جاننا چاہیے مرض پیدا ہونے کی دو وجوہات یا دو اسباب ہیں۔ اول سوء مزاج سادہ یعنی غیر مادی اسباب ان میں کیفیاتی و نفسیاتی اسباب شامل ہیں۔ سوء مزاج سادہ یا غیر مادی اسباب سے مراد یہ ہے کہ بدن میں ایک غیر معتدل کیفیت پیدا ہو جائے مگر اس کا سبب کوئی خلط وغیرہ نہ ہو یعنی کوئی دوا یا غذا وغیرہ نہ ہو جیسے ایک آدمی کے بدن میں دھوپ میں بیٹھنے کی وجہ سے گرمی بڑھ جائے یا کسی ڈراؤنے منظر کی وجہ سے چہرہ زرد ہو جائے یا کسی ناروا بات سننے پر غصہ سے چہرہ سرخ ہو جائے وغیرہ اور سوء مزاج مادی میں بدن میں کسی خلط کی وجہ سے غیر طبعی صورت پہلے ہو جاتی ہے۔ ان مادی اسباب میں اغذیہ و ادویہ کا دخل ہوتا ہے۔ جاننا چاہیے کہ کیفیاتی و نفسیاتی اسباب عارضی اور وقتی ہوتے ہیں لیکن مادی اسباب خون میں اپنے کیمیائی اثرات قائم کر کے کسی نہ کسی خلط کو بڑھا کر مرض کی دائمی صورت کو قائم رکھتے ہیں اس طرح مرض پیچیدہ ہو جاتا ہے اور اسے دور کرنے کے لیے کافی وقت کی ضرورت پیش آتی ہے چونکہ جب تک خون میں کیمیاوی تبدیلی پیدا نہ ہو مرض کسی صورت میں بھی رفع نہیں کیا جا سکتا۔ اس لیے مرض کو ہمیشہ کے لیے مکمل طور پر ختم کرنے کے لیے خون کی کیمیائی صورت کو غذا ہی سے ٹھیک کیا جاتا ہے۔ یاد رہے خون کی غیر طبعی صورت غذا سے اس لیے درست ہو جاتی ہے چونکہ خون غذا سے

بنتا ہے اور کسی دوا یا زہر سے نہیں بنتا اور خون میں غذائی اجزا و نمکیات کے علاوہ دیگر کوئی اجزا موجود نہیں ہوتے۔ اس لیے خون میں کیمیاوی طور پر یہی غذائی اجزا و نمکیات پائے جاتے ہیں جو کہ اغذیہ وغیرہ میں پائے جاتے ہیں اور خون میں کیمیاوی طور پر جن اجزا و نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے۔ غذا سے اس کمی کو پورا کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ جو اعضاء اپنی کمزوری و سستی کی وجہ سے غذائی اجزا و نمکیات کو اچھی طرح جذب کر کے اپنے افعال صحیح طور پر انجام دے سکیں اور اسی طرح دوا و غذا سے سست اعضاء میں تحریک ہو کر مرض مکمل طور پر دور ہو جاتا ہے۔

فلسفۂ علاج پچاس فیصد بالغذا پچیس فیصد بالدوا اور پچیس فیصد بذریعہ نفسیات حقیقت میں مرض کا علاج غذا ہی سے ہوتا ہے۔ دوا تو غذا کی معاون ہے اور اصول نفسیات ان کا نگہبان ہے۔ بعض اوقات دوا کا استعمال بھی ضروری ہوتا ہے جیسا کہ حاد امراض مثلاً نمونیہ، ہیضہ اور درد گردہ وغیرہ کا علاج غذا کی بجائے دوائے مطلق سے کیا جاتا ہے چونکہ ایسی علامات و امراض میں فوری طور پر موت واقع ہونے کا خوف ہوتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ صحیح غذا کا استعمال بھی نہایت ضروری ہے۔ چونکہ غذا سے جو قوت پیدا ہوتی ہے۔ وہ اس قوت کا بدل بنتی ہے جو روزانہ انسانی جسم اپنے احساسات و حرکات اور ہضم پر خرچ کرتا ہے۔ تو گویا غذا کا سب سے بڑا کام بدل ما یتحلل کو پورا کرنا ہے۔

اوقات غذا میں وقفہ بہت ضروری ہے

جب کوئی مرض اپنی دائمی صورت میں تبدیل ہو جاتا ہے تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ معدہ میں خمیر در خمیر پیدا ہو کر ایک مخصوص زہریلے مادہ کی صورت اختیار کر لیتی ہے اور اس خمیر و تعفن کو ختم کرنا ہی علاج ہے۔ اور اسے اگر ختم نہ کیا گیا۔ تو پھر زہریلے مادہ سے ناقص اخلاط تیار ہو کر مرض کو مزید دائمی صورت میں تبدیل کر دیتے ہیں اور اگر اس خمیر کو کسی دوا سے دور کیا جائے۔ تو وقتی ہو گا۔ کچھ ایام یا مدت کے بعد پھر وہی کیفیت لوٹ آئے گی اس لیے مریض کو اس کی بیماری کے مطابق ایک صحیح اور نئی غذا تجویز کر دی جاتی ہے اور اس کے ساتھ یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ مریض اس وقت تک نہ کھائے جب تک کہ شدید بھوک پیدا نہ ہو یا شدید بھوک کی وجہ سے ضعف واقع نہ ہو جائے چونکہ غذا کے بوجھ کو کم کرنا ضروری ہے۔ تاکہ قوت مدبرہ بدن کو مرض کا مقابلہ کرنے کا موقع مل جائے۔ دوسرے معدہ میں پیدا شدہ زہریلے مواد کو قوت مدبرہ بدن ختم کر سکے اس طرح معدہ کو غذا کی طلب ہو جاتی ہے۔ جس کا خاص مطلب یہ ہے کہ جسم کو غذا کی ضرورت ہے اور جسم کو حسب ضرورت غذا دی جاتی ہے۔

غذا چونکہ چھ گھنٹہ سے کم وقت میں ہضم نہیں ہو سکتی۔ اس لیے مریض کو کم از کم چھ گھنٹے سے کم وقت میں غذا نہیں دی جاتی اس طرح ایک طرف تو بھوک بڑھ جاتی ہے اور دوسری طرف مرض مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے۔ اس

لیے اوقات غذا میں وقفہ بہت ضروری ہے۔

اک راز: علاج بالغذا اور علاج بالدوا دونوں شدید بھوک کی معاونت ہے۔

اقوال

۱۔ زیادہ اور غیر لطیف غذا کھانے سے انسان انسانیت سے دور ہو جاتا ہے (بابائے اردو)

۲ تلوار سے اتنے آدمی نہیں مارے جاتے۔ جتنے بسیار خوری سے مارے جاتے ہیں۔ (ابن سینا)

۳۔ پیٹو اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودتا ہے۔

۴۔ اپنے پیٹوں کا کچھ حصہ پر کرو صحت مند ہو گے کیونکہ پیٹ تمام بیماریوں کا سر چشمہ و منبع ہے۔ (ارشاد نبویؐ)

۵۔ دنیا کی تمام تکلیفوں کا ۳/۴ حصہ زبان کا پیدا کردہ ہے اور اس کے ماخذ طعام و کلام ہیں۔ (بزرجمہر)

۶۔ اتنا کھاؤ جتنا ہضم کر سکو۔ بھوک سے پہلے کھانا مضر ہے اور مذموم بھی ہے (حضرت امام غزالیؒ)

۷۔ شکم سیری کند ذہن بنا دیتی ہے۔ (فرینکلن)

۸۔ کھانا اتنا کھاؤ کہ بدن کی غذا ہو نہ کہ بدن اس کی غذا ہو جائے۔ (ایک کہاوت)

۹۔ چھتیس بھوجن بہتر روگ (ہندی کہاوت)

۱۰۔ جسم کی راحت کمیٔ طعام میں ہے (فارسی کہاوت)

۱۱۔ غرض یہ ہے کہ تو جنیا رہے اور نیک کام کرے مگر تو خیال کرتا ہے کہ زندگی صرف کھانے کے لیے ہے۔

۱۲۔ گو طعام بیگانہ تھا مگر سنہ تو اپنا تھا (پشتو کہاوت)

۱۳۔ بھرا ہوا پیٹ نصیحت نہیں سنتا (روسی کہاوت)

۱۴۔ تھوڑا کھاؤ عیش سے رہو (ہندی کہاوت)

۱۵۔ یہ نہ سمجھ کہ تو کھانے کے لیے بنا ہے۔ بلکہ بچنے کے لیے کھایا کرو۔ (اردو کہاوت)

۱۶۔ طعام برائے زندگی ست نہ کہ زندگی برائے طعام آنچہ تراگفت کلو وا نثر لو یک نفر مود کلو تا گلو (ایرانی کہاوت)

۱۷۔ کھانے کے لیے زندہ نہ رہو بلکہ زندہ رہنے کے لیے کھاؤ (انگریزی کہاوت)

۱۸۔ گھر بیگانہ سہی مگر پیٹ تو اپنا ہے (پنجابی کہاوت)

۱۹۔ جو شخص دوا کھاتا ہے اور غذا کا خیال نہیں رکھتا وہ اپنے معالج کی قابلیت خاک میں ملا دیتا ہے (صابر)

۲۰ مرض کا باپ خواہ کوئی ہو۔ لیکن خراب غذا اس کی ماں ضرور ہوتی ہے۔ (جارج ہربرٹ)

۲۱۔ لوگوں نے تندرستی کی حالت میں درندوں کی مانند کھا کر اپنے آپ کو بیمار ڈال لیا۔ بیماری کی حالت میں جب ہم نے انہیں جڑیوں کی غذا دی تو وہ تندرست

ہو گئے (حکیم بقراط)

۲۲۔ جو لوگ عوام کو یہ یقین دلا دیں کہ وہ غذا کے انتخاب کے معاملہ میں جہالت سے کام لیتے ہیں تو وہ بنی نوع انسان پر بھاپ اور بجلی کے موجدوں سے زیادہ احسان کریں گے (ڈاکٹر ولیم کوپر)

۲۳۔ آدھے امراض جو انسان کو لاحق ہوتے ہیں ایسی غذائی غلطیوں سے پیدا ہوتے ہیں جن سے بچنا ممکن ہے (ڈاکٹر ہنری تھامس)

۲۴۔ مستقبل میں ازالۂ مرض کے لیے جو چیز ہم مریضوں کو بنائیں گے وہ دوا نہیں ہو گی۔ علاج کا تعلق غذا سے ہو گا (امریکی ڈاکٹر)

۲۵۔ بابائے طب بقراط نے کہا تھا کہ غذا ہی کو سمجھو اپنی دوا بوڑھے آدمی کے لیے سب سے زیادہ نقصان دہ چیز یہ ہے کہ اس کے پاس اعلیٰ درجہ کا باورچی ہو کیونکہ وہ عمدہ غذا پکائے گا تو زیادہ کھا کر بیمار ہو جائے گا (حکیم فرقانی)

حصّہ دوم

حضرت ابوبکر صدیقؓ فرماتے ہیں۔ تین چیزیں ایسی ہیں کہ ان کا حصول تین اور چیزوں سے نہیں ہو سکتا۔ (۱) آرزوں سے تونگری مل نہیں سکتی (۲) خضاب لگانے سے جوانی لوٹ کر نہیں آسکتی (۳) اور کھوئی ہوئی تندرستی کو دواؤں سے حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ اس لیے کہ اصلیت کی گم شدگی کا تدارک تصنع سے نہیں ہوتا۔

(۲) حضرت عبداللہ انطاکی رحمۃ نے فرمایا ہے کہ پانچ چیزیں ایسی ہیں جو دل کی

تمام بیماریوں کے لیے بمنزلہ دوا کے ہیں وہ یہ ہیں (۱) نیک لوگوں کی ہم نشینی (۲) قرآن کا پڑھنا (۳) پیٹ کا خالی رکھنا (۴) نماز تہجد کی ادائیگی (۵) نالۂ سحر گاہی۔

ابراہیم نخعی سے منقول ہے۔ جو لوگ تم سے پہلے تھے وہ تین امور، بیہودہ بکواس زائد از ضرورت شکم پری اور بے حد سونے کی وجہ سے حکمت ہو چکے ہیں۔

عبداللہ بن مبارکؒ سے منقول ہے کہ ایک عقلمند آدمی نے بہت سی حکمت کی باتیں جمع کیں۔ اس میں سے چالیس ہزار کا انتخاب کیا پھر اس میں سے چار ہزار کو پسند کیا پھر اس میں چار سو کو چن لیا پھر اس میں سے چالیس کا انتخاب کیا پھر اس میں سے چار عمدہ باتیں چھانٹ کر الگ کر لیں۔ ان میں سے ایک یہ کہ ہر عورت پر بھروسہ نہ کرو۔ دوسری یہ کہ کسی وقت اپنے معدہ کو اتنا نہ بھرو کہ غذا کو ہضم نہ کر سکو چوتھی یہ ہے کہ خراب علوم و فنون کو اکٹھا نہ کرو جن سے تمہیں نہ دنیا کا اور نہ دین کا فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

مرکبات

اچار و چٹنی

ہمارے ملک عزیز میں اچار اور چٹنیاں عوام و خواص بہت شوق سے استعمال کرتے ہیں۔ اچار اکثر خام پھلوں سے تیار کئے جاتے ہیں مختلف پھلوں کے اچار نہ صرف گھریلو ضروریات کے لیے تیار کئے جاتے ہیں۔ بلکہ تجارتی پیمانہ پر بھی کام

کیا جاتا ہے علاوہ ازیں پھلوں کی طرح سبزیوں کے بھی اچار تیار کیے جاتے ہیں۔ مشہور پھل آم، لیموں، آملہ، گلگل، ڈیلے۔ ببول کی پھلیوں وغیرہ کا اچار تیار کیا جاتا ہے علاوہ ازیں پھلوں کی طرح سبزیوں کے اچار بھی بنائے جاتے ہیں اور اچار ڈالنے کے لیے روغنی برتن اور شیشے کے جار استعمال میں لائے جاتے ہیں اور اچار میں عموماً سرسوں کا تیل ڈالا جاتا ہے۔ سرسوں کے تیل کو گرم کر کے ٹھنڈا کر لیں۔ تاکہ اس سے ہوا خارج ہو جائے اس سے اچار کی گارنٹی خراب ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔ نرم پھلوں اور سبزیوں کا اچار تو ویسے ہی بغیر حرارت پہنچائے تیار ہو سکتے ہیں۔ سخت پھلوں اور سبزیوں کو پہلے ابال لیں تاکہ وہ نرم ہو جائیں اور پھر اچار بنا لیں۔

اچار آم: اجزاء: آم کی مصفیٰ قاشیں ۱ سیر۔ نمک خوردنی دو چھٹانک ہلدی ½ چھٹانک، میتھرے ½ چھٹانک، کلونجی ½ چھٹانک، سونف ۱ چھٹانک فلفل سیاہ ½ چھٹانک سرخ مرچ ½ چھٹانک۔ زیرہ سفید ½ چھٹانک، سرسوں کا تیل ۱½ پاؤ

ترکیب تیاری: تیل کے علاوہ باقی مسالہ جات کو پھانکوں پر اچھی طرح مل لیں۔ مٹی یا روغنی یا شیشے کے برتن میں ڈال کر رکھ دیں اور گاہے گاہے ہلاتے رہیں۔ بعد ازاں تیل جلا کر دوبارہ تین چار روز کے لیے دھوپ میں رکھ دیں اچار تیار ہو جائے گا جو کہ کھانے میں بہت ہی لذیذ ہو گا۔

فوائد: سردی و خشکی دور کرنے کے لیے بہت ہی مفید چیز ہے۔

اچار لیموں: اجزاء: لیموں ۱ سیر۔ نمک ½ پاؤ۔ ادرک ½ پاؤ۔ کلونجی ۲ تولہ۔ سبز مرچ ۱ پاؤ۔

ترکیب تیاری: لیموں کو اچھی طرح صاف کر لیں اور کسی چاقو وغیرہ سے یعنی نوک چبھو کر نصف لیموؤں کا رس نکال لیں اور پھر اس عرق میں باقی لیموں بھی ڈال دیں۔ بعد ازاں ادرک کے ٹکڑے کاٹ کر سبز مرچ سالم ہی اور نمک کے ہمراہ ملا کر اس میں ملا دیں اور پھر دھوپ میں رکھ دیں۔ تقریباً بیس روز گزرنے کے بعد اچار تیار ہو جائے گا۔

اچار گاجر: اجزاء:۔ گاجریں دو سیر، نمک ۵ تولہ۔ رائی ۲ تولہ۔ مرچ سرخ ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری: گاجروں کو چھیل کر ابال لیں بعد ازاں دھوپ میں خشک کر لیں۔ اس کے بعد رائی۔ نمک مرچ قدرے جو کوب کر کے روغنی برتن میں ڈال کر رکھ دیں۔ تین چار روز کے بعد قابل استعمال ہو جائے گا۔

اچار سبز مرچ:۔ مرچ سبز ۱ سیر۔ زیرہ سفید ½ پاؤ۔ ہلدی ۱ چھٹانک سونف ½ چھٹانک۔ تیل ۳ چھٹانک لیموں چار عدد۔

ترکیب تیاری:۔ مرچوں کو لمبائی کے رخ درمیان سے ایک طرف کاٹ لیں اور لیموں کا رس نکال کر اس میں ملا کر ساتھ ہی تیل بھی ملا دیں۔

دوسری ترکیب: اشیا باریک پیس کر باہم ملا کر مرچوں میں بھر دیں اور جو بچ جائے اسے اوپر چھڑک دیں برتن کو تین چار روز دھوپ میں رکھ دیں۔ بعد ازاں تیل کو گرم کر کے پہلے ٹھنڈا کر لیں اور پھر ڈال کر رکھ دیں۔ بہترین اچار تیار ہو جائے گا۔ بلغمی امراض کے لیے بہت ہی مفید چیز ہے۔

چٹنیاں

پھلوں اور سبزیوں سے بہترین قسم کی چٹنیاں تیار کی جاتی ہیں جو کہ مشرقی کھانوں کا ایک لازمی جزو بن چکی ہیں۔ ہمارے ملک میں پودینہ انار دانہ۔ آم۔ ہری مرچ۔ ہرا دھنیا، مولی اور پیاز وغیرہ سے عام طور پر چٹنیاں تیار کی جاتی ہیں۔ چٹنیوں کے لیے پھل اور سبزی صاف ستھرے اور نیم پختہ ہوں۔ متعلقہ مسالہ جات بھی اچھے اور صاف ستھرے ہوں روغنی برتنوں کے علاوہ دھات کے برتن ہرگز استعمال نہ کریں چونکہ چٹنیوں میں ترشی (ایسڈیٹی) ہونے کی وجہ سے ان میں زہریلے اثرات ہو جاتے ہیں جو کہ جسم کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔

چٹنی ٹماٹر: اجزا:۔ پختہ ٹماٹر سرخ ۲ سیر۔ چینی ½ پاؤ ادرک ½ چھٹانک لہسن ½ چھٹانک۔ سرخ مرچ ۵ تولہ۔ گرم مسالہ ۱½ تولہ۔ پانی ۱½ سیر۔

ترکیب تیاری:۔ سب سے پہلے ٹماٹروں کو پانی میں ابال لیں اور پھر ٹھنڈا کر کے اس میں چینی اور دوسرے اجزا باریک پیس کر ملا کر دوبارہ نصف گھنٹہ تک پکائیں حتیٰ کہ قوام گاڑھا ہو جائے۔ تب اسے اتار کر چھلنی سے چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔ کارک مضبوطی سے لگا کر رکھ دیں۔

چٹنی مقوی قلب: اجزاء:۔ ٹماٹر سرخ ۴ سیر۔ کشمش ½ سیر۔ ادرک ½ پاؤ۔ سرکہ ۱ سیر۔ گڑ دو سیر۔ نمک ½ ۲ تولہ۔ مرچ سرخ چھ تولہ۔

ترکیب تیاری:۔ سب سے پہلے ٹماٹر کاٹ کر کسی مٹی کی ہانڈی میں سرکہ اور گڑ ملا کر آگ پر رکھ دیں جب گڑ سرکہ میں اچھی طرح حل ہو جائے تب اس محلول کو چھان کر ٹماٹر کے پانی میں ملا لیں پھر اس میں ادرک چھیل کر باریک کترن بنا کر ڈال دیں۔ بعد ازاں نمک اور مرچ ملا کر ہانڈی کو پھر آگ پر رکھ دیں

جب قوام قدرے گاڑھا ہو جائے۔ تو نیچے اتار کر رکھ لیں چٹنی تیار ہے۔

افعال و اثرات: (عضلاتی غدی) قلب و جگر کو تقویت دے کر بے حد خون پیدا کرتی ہے۔ سینہ اور دماغ کی رطوبتوں کو چھانٹتی ہے۔ بھوک لگانے کے علاوہ ہاضمہ تیز کرتی ہے۔ اسہال کہنہ اور ذیابیطس میں بہت ہی مفید ہے ہیضہ، جی متلانا بار بار قے آنے کے لیے بہت مفید ہے۔

چٹنی مقوی جگر: اجزاء:۔ آمبی (خام آم) دو سیر کشمش نیم پاؤ۔ سرکہ ۱ سیر ادرک ½ پاؤ۔ گڑ ڈھائی سیر۔ نمک ۵ تولہ۔ سرخ مرچ ۵ تولہ یا حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری: حسب سابق تیار کر لیں۔

افعال و اثرات: (غدی عضلاتی) ریاحی درد۔ باؤ گولہ۔ تبخیر معدہ۔ بدہضمی وغیرہ کے لیے بہت مفید ہے۔

انگور کیچپ: اجزاء:۔ انگور ترش ۲ سیر۔ دار چینی مسفوف ½ تولہ۔ قرنفل ½ تولہ۔ سرخ مرچ مسفوف ½ ۱ تولہ۔ سرکہ ۱ پاؤ۔ نمک ۱ تولہ۔ چینی ۳ پاؤ

ترکیب تیاری:۔ چینی نمک اور سرکہ کے علاوہ تمام چیزوں کو باریک ململ کے کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنا لیں اور انہیں دھو کر صاف کر کے کھلے منہ کے دیگچے میں پانی ڈال کر اوپر انگوروں والی پوٹلی لٹکا دیں اور نیچے آگ جلائیں اس طرح بخارات اوپر اٹھیں گے اور انگوروں کو نرم کر دیں گے۔ بعد ازاں ان کا گودہ نکال کر چھان لیں اور پھر سرکہ چینی اور نمک کی پوٹلی بنا کر اس میں ڈال دیں اور نرم آگ پر ½ گھنٹہ کے لیے ابلنے دیں۔ پوٹلی کو اچھی طرح نچوڑ کر نکال لیں

اور قوام کو ٹھنڈا ہونے پر سنبھال رکھیں۔ بہترین چٹنی تیار ہے۔ ہیضہ۔ قے۔ ابکائیاں تبخیر معدہ اور ہیضہ وغیرہ کے لیے بہت ہی مشہور ہے۔

مربہ گاجر : گاجر ایک سیر چینی دو سیر۔ زعفران ۲ ماشہ۔ عرق کیوڑہ ۵ تولہ عرق بید مشک ۵ تولہ۔ عرق لیموں ۵ تولہ۔ پانی دو سیر۔

ترکیب تیاری : عرق لیموں پانی میں ڈال کر اس میں گاجریں ڈال کر جوش دیں جب گاجریں گل جائیں تو نیچے اتار کر ململ کے کپڑے میں ڈال کر پانی نچوڑ دیں۔ بعد ازاں دو سیر چینی میں ۳ پاؤ پانی ڈال کر بذریعہ آگ قوام تیار کریں جب قوام کی تار بندھ جائے تو نیچے اتار کر اس میں گاجریں ڈال کر اس میں عرقیات اور زعفران ڈال کر آگ پر قدرے پکا کر نیچے اتار لیں۔ سرد کر کے مرتبان میں ڈال کر رکھ لیں۔ بہترین [illegible] خشکی دور کرنے کے لیے [illegible] ہے۔

مربہ سیب : اجزاء: سیب عمدہ ا سیر چینی دو سیر

ترکیب تیاری : چینی میں ۱/۲ ۳ پاؤ پانی ڈال کر شیرہ تیار کریں۔ بعد ازاں سیب چھیل کر قتلے بنالیں اور پھر انہیں شیرہ میں ڈال کر نرم آگ پر گلالیں۔ نیچے اتار کر سرد کر لیں۔ اور کسی روغنی یا شیشے کے برتن میں ڈال کر رکھ لیں بہترین ٹانک ہے

مربہ ادرک :- ادرک عمدہ ا سیر چینی دو سیر۔ زعفران ا ماشہ۔ عرق لیموں ۵ تولہ۔ عرق کیوڑہ ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری :- سب سے پہلے ادرک کو چھیل کر مناسب مقدار میں پانی لے کر اس میں ۵ تولہ چونہ ڈال کر پھر اس میں ادرک ڈال کر آگ پر جوش دیں بعد ازاں نیچے اتار کر ادرک کو دھو کر شیرہ چینی تیار کر کے اس میں ملا کر آگ پر جوش دیں اور

ساتھ ہی عرقیات میں زعفران حل کر کے ملا دیں نیچے اتار کر سرد کر لیں بس مربہ ادرک تیار ہے۔ ریح۔ تبخیر معدہ پیٹ میں ہوا بھرنا۔ بھوک نہ لگنا وغیرہ کے لیے بہت نافع ہے

سالن اعصابی : اجزاء:- قیمہ گوشت بھینس یا گائے ۲ سیر آلو ½ سیر مٹر سبز ½ سیر گھی بناسپتی خالص ا پاؤ۔ دہی ا پاؤ۔ پیاز ½ چھٹانک ہلدی ایک تولہ۔ زیرہ سفید ا تولہ الائچی کلاں ا تولہ کشنیز۔ نمک، سرخ مرچ حسب ضرورت پانی حسب ضرورت، دھنیا خشک اور سرخ مرچ کو اچھی طرح باریک پیس کر ان کو گھی میں بھون لیں۔ بعد ازاں قیمہ ڈال کر بھون لیں اور ساتھ ہی آلو اور مٹر ڈال کر انہیں اچھی طرح ہلائیں اور پکاتے وقت قدرے پانی میں ڈال دیں تاکہ مٹر وغیرہ گل جائیں جب آلو مٹر وغیرہ گل جائیں تب دہی بھی ڈال دیں اور اسے اچھی طرح ملا دیں اور قدرے پانی ڈال کر ڈھانپ دیں جب اچھی طرح پک جائے تو نیچے اتار لیں۔ بہترین اعصابی سالن تیار ہے صفراوی علامات کے لیے بہت ہی مفید ہے۔

سالن عضلاتی : قیمہ ا سیر۔ انڈے تازہ دو درجن پیاز ا پاؤ ادرک ½ ۲ تولہ، مرچ سبز ½ ا چھٹانک۔ نمک و سرخ مرچ حسب ضرورت۔ دارچینی ا تولہ، لونگ ½ تولہ۔ زیرہ سفید ا تولہ۔ گھی دیسی ا پاؤ۔ لہسن ½ ۲ تولہ پانی حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری :- ادرک۔ پیاز۔ سرخ مرچ اور سبز مرچ اور نمک باہم ملا کر باریک پیس لیں بعد ازاں انہیں گھی میں ڈال کر بھون لیں پھر اس میں قیمہ ڈال کر بھون لیں حتیٰ کہ پانی وغیرہ خشک ہو جائے تب اس میں انڈے توڑ کر ڈال دیں اور چمچہ سے ہلاتے رہیں تیار ہونے پر نیچے اتار لیں۔ بہترین سالن عضلاتی تیار ہے قے۔ ابکائیاں۔ بدہضمی۔ جریان اور قوت کی کمزوری کے لیے بہت عمدہ چیز ہے۔

سالن غذی :گوشت مرغ ا سیر۔لہسن ۱ تولہ۔پیاز ۵ تولہ۔مرچ سیاہ ۲½ تولہ زیرہ سفید ۱ تولہ۔الائچی کلاں ۱ تولہ۔ہلدی ½ تولہ۔ادرک ۵ تولہ گھی ا پاؤ۔ نمک و سرخ مرچ حسب ضرورت۔

ترکیب :۔سب سے پہلے سرخ مرچ ادرک اور دوسرے مسالہ جات کو باہم ملاکر باریک پیس کر گھی میں بھون لیں بعدازاں گوشت ڈال کر بھون لیں ساتھ ہی قدرے پانی بھی ڈال دیں تاکہ گوشت گل جائے۔

سویاں اعصابی اجزار :۔حسب ضرورت سویاں لے کر پانی میں ابال لیں بعدازاں پانی نچوڑ لیں اور سویاں علیحدہ کسی برتن میں رکھ دیں حسب ضرورت سویاں کسی پلیٹ میں ڈال کر حسب ضرورت چینی اور دودھ ملاکر کھائیں

سویاں عضلاتی :۔گڑ ۳ پاؤ سویاں ½ ا پاؤ۔ پانی ا سیر۔زعفران ا ماشہ۔عنبر ۲ ماشہ۔لونگ ۲ ماشہ، دارچینی ۲ ماشہ۔کشمش ۱۰ تولہ۔

ترکیب تیاری :گڑ کو پانی میں ڈال کر چاشنی تیار کریں۔بعدازاں کسی برتن میں حسب ضرورت گھی ڈال کر سویاں اس میں بھون لیں۔بعدازاں اس میں چاشنی ڈال کر پکائیں، جب پانی وغیرہ خشک ہو جائے تب گھی اور دوسری چیزیں ڈال دیں۔زعفران کو عرق کیوڑہ میں حل کر کے ڈال دیں۔لیں سویاں تیار ہیں۔قلب وعضلات کی کمزوری کے لیے بہترین ٹانک ہے۔بلغمی عوارض کے لیے بھی بہت نافع ہیں۔

سویاں غذی :۔چینی ۳ پاؤ، گھی ½ ا پاؤ، زعفران چار ماشہ۔

سویاں ا پاؤ، کشمش ۵ تولہ، پانی ا سیر۔

ترکیب تیاری :۔چینی پانی میں ملاکر چاشنی تیار کریں بعدازاں سویاں کسی برتن میں حسب ضرورت گھی ڈال کر بھون لیں اور پھر ان میں چاشنی ڈال کر پکائیں، جب قوام پختہ ہو کر درست ہو جائے تب ان میں مغز بادام ۲ تولہ کشمش ۵ تولہ باہم ملاکر ڈال دیں اور ساتھ ہی زعفران بھی ڈال دیں اور آگ پر قوام درست کر کے نیچے اتار لیں، احتلام، بواسیر۔سوزش وغیرہ کے لیے بہت مفید چیز ہے۔

مقوی عضلات حلوہ :۔اجزاء :۔انڈے ۲۰ عدد، کھانڈ ½ ا سیر گھی ½ ا پاؤ، کشمش ۲ چھٹانک پستہ ۲ چھٹانک لونگ ½ ا ماشہ، چھوہارے ا عدد، مغز بادام ۵ تولہ

ترکیب تیاری :۔کھانڈ اور گھی کو ملاکر برتن کو آگ پر رکھیں جب قوام پک کر گاڑھا ہو جائے تب اس میں میوے کتر کر ڈال دیں اور تھوڑی دیر کے بعد نیچے اتار کر رکھیں بہترین مقوی عضلات وقلب ہے دمہ بلغمی جریان اور لیکوریا وغیرہ کے لیے بہت نافع ہے۔

مقوی غذد حلوہ :۔سوجی ا سیر چینی ½ سیر شہد ½ ا سیر۔دودھ ا سیر گھی ½ ا سیر کشمش ا پاؤ۔زعفران ۳ ماشہ۔مغز بادام ا پاؤ۔مغز پستہ ۲ تولہ۔ گری ½ ا پاؤ عرق کیوڑہ ½ چھٹانک۔

ترکیب تیاری : دودھ چینی اور شہد کو باہم ملاکر جوش دیں چاشنی تیار ہونے پر نیچے اتار لیں، کسی دوسرے برتن میں گھی ڈال کر سوجی بادامی

رنگ کی ہو جائے تب اس میں چاشنی ڈالیں اور کفگیر سے ہلاتے رہیں جب قوام گاڑھا ہو جائے تب تمام میوے باریک کاٹ کر ڈال دیں اور آخر میں زعفران کو عرق میں حل کر کے ملا دیں اور نیچے اتار کر سنبھال کر رکھ لیں۔

فوائد :۔ مقوی جگر اور خشکی و تیزابی مادہ سے پیدا ہونے والے عوارض کے لیے بہترین چیز ہے۔

مقوی اعصاب حلوہ : ثعلب مصری ۱۰ تولہ، مغز کدو ۱۰ تولہ، مغز بادام ۵ تولہ۔ الائچی خورد ½۲ تولہ۔ نشاستہ گندم ۲ تولہ۔ گوند کیکر ۵ تولہ۔ کھانڈ ½ سیر گھی دیسی ۱۰ تولہ۔ دودھ ا پاؤ، ورق چاندی بڑی دفتری یا کشتہ چاندی ۴ ماشہ

ترکیب تیاری : ثعلب مصری کو باریک کوٹ لیں اور مغزیات کو الگ کوٹ لیں، گوند پیس کر نشاستہ میں ملا کر گھی میں بھون لیں اور چینی کو دودھ میں ڈال کر چاشنی تیار کر کے رکھ لیں گوند پیس کر نشاستہ میں ملا کر گھی میں بھون لیں اور چینی کو دودھ میں ڈال کر چاشنی تیار کر کے رکھ لیں اور جب نشاستہ اور گوند اچھی طرح بھونے جائیں تب اس میں چاشنی ڈال کر قوام کو پکائیں، جب قوام گاڑھا ہونے لگے تب مغزیات وغیرہ ڈال دیں اور آخر پر ورق نقرہ ملا کر نیچے اتار لیں۔ پس حلوہ تیار ہے۔ پیشاب کی جلن، سرعت انزال، مشت زنی کے لیے بہت لاجواب چیز ہے گردوں اور مثانہ کو قوی کرتا ہے

چاول کی روٹی :۔ اجزاء :۔ چاولوں کا آٹا ا سیر، چینی ½ سیر، الائچی خورد ½ تولہ۔ عرق گلاب ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری :۔ الائچی کو عرق گلاب میں ڈال کر اس کا آب زلال حاصل کریں۔ ازاں بعد حسب ضرورت پانی لے کر اس میں آب زلال الائچی اور چینی ملا کر حل کر کے اس میں آٹا گوندھیں آٹا گوندھ کر روٹیاں پکائیں بہترین عمدہ اعصابی روٹی تیار ہو گی۔

فوائد : جسم میں حرارت کی زیادتی کو دور کرنے کے لیے اعصابی علاج میں استعمال کرائیں۔

بیسن کی روٹی (عضلاتی) بیسن ½ سیر یا آٹا باجرہ ا سیر، لہسن ۲ تولہ لونگ ا ماشہ۔ دار چینی ا ماشہ، زردی انڈہ ۱۰ عدد۔ کنجد سیاہ ۵ تولہ۔ کنجد سفید ۵ تولہ عنبر ا ماشہ۔ ادرک ا تولہ۔ نمک مرچ حسب ضرورت گھی ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری :۔ پانی حسب ضرورت سب سے پہلے آٹا میں نمک اور گھی ملا دیں اور باقی ادویہ کو ماسوا کنجد باریک پیس کر انڈوں کی زردی اور پیاز وغیرہ ملا کر باقی اشیاء ڈال کر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر آٹا گوندھ لیں اور روٹیاں پکا لیں رطوبتی مادہ کے دفعیہ کے لیے بہترین چیز ہے اور مقوی عضلات روٹی ہے قوت باہ کا سرچشمہ۔ دمہ اور بلغمی کھانسی کے لیے یکساں مفید ہے

بادام کی روٹی : میدہ گندم ½ سیر، بیسن ا پاؤ، مغز بادام ۵ تولہ، دودھ ا پاؤ، گھی ½ ا پاؤ، اجوائن اور گھی کے سوا سونف ا تولہ۔ زعفران ا ماشہ کشمش ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری : اجوائن اور گھی کے سوا تمام چیزوں کو باہم ملا کر آٹے میں ڈال کر گوندھ لیں اور تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں اور پھر پیڑے بنا کر اجوائن میں لت پت کر کے توے پر گھی ڈال کر پکائیں۔

فوائد : خشک دمہ، سوزش اعضاء، احتلام وغیرہ سوداوی عوارض کے لیے بہت مفید ہے۔

شربت گاؤزبان :- برگ گاؤزبان ۷ تولہ۔ گل گاؤزبان ۲ تولہ، سیاہ دانہ/بچویہ ۲ تولہ، عرق گلاب ۱½ سیر میں بھگو دیں، صبح کو اتنی مدت جوش دیں کہ عرق گلاب نصف رہ جائے تب چھان کر اس میں چینی ½ سیر ملا کر قوام کر اور اس میں ۱ ماشہ کافور ڈال دیں۔

فوائد : اعصابی شربت بارد۔ صفراوی پتھری اور پیشاب کی جلن اور زردی، سوزاک وغیرہ کے لیے بہت ہی لاجواب چیز ہے۔

شربت گھیکوار :- گودہ گھیکوار ا سیر۔ کھانڈ ۳ پاؤ۔

ترکیب تیاری :- گودہ اور چینی کو باہم ملا کر دو تین منٹ تک دھیمی آگ پر رکھیں پھر نیچے اتار لیں اور اسی طرح یہ عمل اکیس روز تک جاری رکھیں اور ہر دفعہ دو ماشہ عقرقرحا سفوف اس میں ملا دیا کریں۔ مزید تین یوم برتن کا منہ بند کر کے رکھ دیں۔

افعال واثرات (غدی) قبض۔ بواسیر اور دیگر سوداوی علامات کے لیے بہت مفید ہے

شربت فولاد : لونگ ۱ تولہ۔ دارچینی ۲ تولہ۔ پانی ۱½ سیر، چینی ۳ پاؤ، فرائی ایٹ ایمونیا سائٹراس ۱ تولہ، ٹنکچر نکسوامیکا ۷۰ بوند

ترکیب تیاری : سب سے پہلے رات کو پانی میں لونگ اور دارچینی ملا کر رکھ دیں، صبح کے وقت آگ پر جوش دیں جب پانی ا سیر رہ جائے تو نیچے اتار کر چھان لیں اور پھر اس میں چینی ڈال کر آگ پر مزید جوش دیں جب تین پاؤ پانی کا قوام رہ جائے تب نیچے اتار لیں اور اس میں ٹنکچر نکسوامیکا اور فرائی ایٹ ایمونیا سائٹراس ملا لیں۔

افعال واثرات (عضلاتی) جسم میں رطوبت و بلغم کو ختم کرتا ہے۔ بلغمی کھانسی بلغمی دمہ کے لیے مفید ہے قوت باہ کے لیے بھی نافع ہے۔